LA REALIDAD ES DE PLASTICO

ANTHONY JACQUIN

E-store Polimatia
Ebooks / Cursos / Videos / Audios

Esta obra es propiedad de POLIMATIA y LIBRERIACLC

Polimatia es un centro de formación reconocido internacionalmente en el arte de la hipnosis y la hipnoterapia. LIBRERIACLC y POLIMATIA están especializados en el suministro de productos de formación y cursos.

La realidad es de plástico: El arte de la hipnosis improvisada

Primera edición al español 2013

Reimpreso con revisiones 2008

© Anthony Jacquin 2007- 2013

El derecho de Anthony Jacquin a ser identificado como el autor de este trabajo ha sido afirmado por POLIMATIA, de conformidad con los Derechos de Autor de Reino Unido y América Latina así como sus Diseños y Patentes desde 1988.

Todos los derechos reservados en todo el mundo.

Ninguna parte de esta publicación puede ser almacenada en sistemas de recuperación, transmitida o reproducida en cualquier forma, incluyendo pero no limitado a la copia digital y la impresión, sin el consentimiento previo y por escrito del autor o de su representante POLIMATIA. En ningún punto apoyamos el uso de este material con otros Sistemas, ni con EDMUNDO VELAZCO, SEDUCCIONVIP, LIBRERIAVIP, DECIDATRIUNFAR.NET, HACKEANDOCABEZAS.COM entre otros

Usted no deberá usar nuestros productos para uso comercial, salvo a los efectos de su propio desarrollo profesional, por lo que entendemos que:

Usted puede usar este producto como referencia para sus propias sesiones de hipnosis, de conformidad con la realización de prácticas aceptables así como de su ética, pero

Usted no puede copiar o hacer copias de estos productos o reproducir cualquiera de los productos a sus clientes.

No se puede pretender estar asociado con Anthony Jacquin LIBRERIACLC O POLIMATIA en cualquier forma o utilizar nuestro nombre en conexión con su propia práctica a menos que esté capacitado y con certificación.

Fotografía por el estudio Red Square Fotografía y Vivid Ideas Creativas. Diseño gráfico de derrocamiento Productions Ltd. www.overthrowproductions.com

Traducción por POLIMATIA edición por LIBRERIACLC. www.polimatia.com

Anthony Jacquin Room 6-8 St. James St. Derby,

Derbyshire DE1 1RF Reino Unido

Email: libreriaclc@hotmail.com

ISBN: 978-0-9559084-0-8

La Realidad es del Plástico

El arte de la hipnosis improvisada

Sobre la Realidad es de plástico: El arte de la hipnosis Improvisada

Este libro es para los que profesan o desean ser hipnotistas. No es un sustituto para aprender de otros hipnotistas a los cuales pudieras tener acceso para algún entrenamiento en vivo. Sin embargo si sigues las direcciones que doy en este libro y tienes la correcta actitud, aptitud, así como suficiente coraje, talento y confianza te aseguro podrás hipnotizar a cualquier persona.

Esta habilidad lleva consigo mucha responsabilidad, la hipnosis puede ser usada para divertirse, para producir risas, producir maravillosos cambios terapéuticos en la gente. Pero también puede resultar benigna para producir miedo, confusión y cambios innecesarios. Si sabes lo que estás haciendo las probabilidades de que causes un estrés temporal o molestias son relativamente bajas.

Con esto en mente este libro cierra con información sobre cómo utilizar la hipnosis de tal manera que garantice el bienestar de todos. Por favor lee este capítulo y usa tu sentido común con respecto a la salud, seguridad, decencia, moral y ética sin importar la dirección en la cual desees aplicar la hipnosis.

Atreves de este libro y mis otros productos de entrenamiento y cursos ofrezco palabras sugestivas, frases sugestivas, y en ocasiones guiones completos los cuales te serán de utilidad, sin embargo mi énfasis cuando entreno gente es que para ser un buen hipnotista primero debes de convertirte en El Hipnotista, y pensar en ti mismo como Hipnotista. Tu actitud personal y confianza tienen más peso que cualquier guion o truco lingüístico. Cuando ofrezco sugestiones con palabras quiero que entiendas que son palabras las que uso, estas funcionan para mí, creo en ellas y en algunos casos pueden ser muy breves pero puedo asegurarte que nada ha quedado fuera de contexto. Y nada superfluo se ha añadido. Cuando hipnotizo uso estas palabras y técnicas una y otra vez sin ningún cambio total, solo algunos ligeros cambios para personalizar dependiendo a quien le esté dando las direcciones, en este sentido esto se ha convertido en un patrón o guion. No sientas que debes repetirlo palabra por palabra o literalmente, aunque no está mal realizarlo para comenzar si eres un principiante, puedes usarlo como punto de partida. Las palabras que uses deben de sonar correctas para ti. Estas palabras deben de ser fáciles de entender y de resonar en aquellos a quien se las diriges. Vas a usar estas para enfocar la atención del sujeto y sugerir ideas a ellos.

Toma estas ideas y extiéndeselas. Desarrolla tu propio estilo o patrones y serás más efectivo. Los guiones no deben ser leídos. No son las palabras lo que hacen a la hipnosis, eres tú. Incluso si usas las palabras que yo uso exactamente como te son dadas; asegúrate de apropiarte de ellas y hacerlas tuyas. Ensayalas una y otra vez hasta que se conviertan en parte de ti.

Una serie de convenios se han utilizado y dividido en partes para que los comandos y los guiones sean más fáciles de entender en este libro.

•A lo largo de este libro nos vamos a referir al que da las ideas como "El hipnotizador"

•A lo largo de este libro nos vamos a referir a la persona que va a ser hipnotizada como "El sujeto"

•El texto general y cualquier instrucción descriptiva estarán escrita en texto normal. Estas instrucciones no se le deberán decir al sujeto.

•Cualquier instrucción en el cual se le hable al sujeto será escrita en **negrita**.

En Hipnosis de primera instancia vas a usar palabras para hipnotizar al Sujeto. Así que es mejor que sepas lo que estás diciendo. El Propósito es que te conviertas en un maestro de la comunicación. Reflexiona sobre las palabras que usas, sus significados y asociaciones, debes de prestar atención en como entregar sugestiones y en la mejor forma de instruir al sujeto. Aprende como usar tu tono vocal y tu tempo para comunicar tu intención claramente. Y entender cuando usar cierto tiempo de silencio y así como crear énfasis. Todo esto generalmente te ayudara a mejorar tus habilidades de comunicador y te ayudara a convertirte en un excelente hipnotista. Rápidamente comenzaras a desarrollar tu estilo y tus propias sugestiones favoritas.

No hay nada de malo con imitar, es una de las maneras de aprender. Así que ve a presentaciones y observa a los mejores hipnotistas trabajando. Lee acerca del tema. Los mejores hipnotizadores parecen totalmente seguros. No esperan nada menos que un completo éxito.

Aparentan estar bien informados y seguros de lo que están haciendo. En última instancia se tú mismo solo pero perfecciona tu estilo.

Índice

Introduction

Chapter 1: ¿Que es la Hipnosis?

Chapter 2: Hipnosis: Sin necesidad de introducción

Chapter 3: Ejercicio de inducción mental

Chapter 4: Inducciones

Chapter 5: Profundizando

Chapter 6: Dirección

Chapter 7: La aplicación de la hipnosis improvisada

Chapter 8: De nuevo en la habitación

Chapter 9: Seguridad

1.0 Que es la hipnosis improvisada

Este libro es acerca de la hipnosis y como usarla efectivamente, te enseñare como hipnotizar a individuos y a ciertos grupos de personas en cualquier momento y en cualquier lugar que tú decidas.

Este libro no es acerca de hipnosis como estado tampoco es un libro de hipnosis-terapéutica tampoco de auto-hipnosis o mentalismo. Mucho menos es acerca del aprendizaje acelerado, seducciones rápidas encubiertas o ventas persuasivas. No es acerca de la vieja y original hipnosis o la nueva hipnosis. Muchas cosas pueden ser alcanzadas con la hipnosis pero son el resultado de la hipnosis no es por la hipnosis misma. La hipnosis que vas aprender en este libro puede ser aplicada a todas las situaciones mencionadas arriba y en otras áreas de tu vida.

Ninguna tipo de experiencia que tengas sobre la hipnosis es requerida para aplicar y entender los conocimientos en este libro. Las técnicas son engañosamente simples pero increíblemente poderosas. Son enteramente prácticas y han sido probadas a lo largo de estos años con miles de personas tanto en hipnoterapia como en entretenimiento. Cuando las domines te vas a dar cuenta de que es todo lo que necesitas. Aunque tengo que decir que siempre hay algo que aprender, así que has de la hipnosis una forma de arte. Prepárate para poner el tiempo y esfuerzo requerido para dominarla.

Para llevar este enfoque de ¨ ¿Cómo hipnotizar?¨ a un contexto práctico este libro se enfocara en como proporcionar demostraciones de hipnosis que puedan ser aplicadas en cualquier entorno. Esto puede ser para fines de diversión, entretenimiento o también podría ser un alivio rápido para dolores físicos y mentales adversos, inclusive para efectos de la llamada ingeniería hipnótica*. Como lo apliques queda a tu consideración.

* Ingeniería hipnótica es un término acuñado por un compañero, experto en seguridad y buen amigo Kev Sheldrake. Se deriva de "ingeniería social" la práctica en el mundo de la piratería de conseguir acceso físico a los lugares requeridos y a la información (por ejemplo, contraseñas) de "Wetware" de la gente en lugar de mediante el uso de software o hardware. El término se utiliza aquí en un contexto social más amplio y se aplica a la adquisición de bienes materiales y servicios, así como a la información - la gente de esta ingeniería pasa a hacer lo que quieres que hagan.

Cuando te presentas como hipnotista o si la gente sabe que puedes hipnotizar, muy a menudo te preguntaran si las puedes hipnotizar, cuando tú les dices que si, lo más probable es que te digan

si las puedes hipnotizar en ese momento, este libro contiene instrucciones en la mejor manera de tomar ventaja de esas oportunidades. También te enseña cómo crear un contexto de la hipnosis para que puedas introducirlo en cualquier situación que lo desees.

Muchas personas, quienes aclaman que pueden hipnotizar bien, especialmente los hipnoterapeutas, no se sienten seguros en realizar una demostración de hipnosis y darán algún tipo de excusas del porque no deben hacerlo en alguna fiesta o evento social. Esto tiene mucho que ver con muchos de los cursos para hipnoterapeutas enfatizando inducciones largas y progresivas a menudo con un largo énfasis en contextos de relajación de músculos con poca o ninguna cultivación en el fenómeno de la hipnosis, también tiene que ver con un poco de miedo, principalmente el miedo a fallar y quedar como tonto.

Las aproximaciones progresivas trabajan bien cuando se hacen bien, sin embargo no son las más apropiadas si se desea hacer una inducción instantánea ni tampoco la más efectiva.

Si el rechazar una oportunidad de hipnotizar está basado en la idea profesional de que no deseas que aparentar que la hipnosis no es tomada enserio, entonces está bien, sin embargo si es por falta de conocimiento de cómo proceder entonces este libro es para ti. Y te ayudara a llenar esa falta de conocimiento.

Desde niño había sentido curiosidad por la hipnosis empecé leyendo libros en la biblioteca pública de mi ciudad pero la mayoría eran inducciones largas y tediosas, poco a poco empecé a realizar hipnosis por entretenimiento y poco a poco me di cuenta que podía usar la hipnosis para cambiar la manera en que las personas piensan, sienten y responden a cosas en sus vidas. Me especialice en el tipo de hipnoterapia que en ocasiones es descrita como ¨soluciones rápidas¨ o ¨enfocadas¨, este tipo de aproximación no requiere de análisis, en véz de eso se enfoca en cambios de patrones mentales o programas que una persona usa en su vida diaria, y que en realidad disfruto.

Me encanta divertirme con la hipnosis y entretener personas, he hecho hipnosis con amigos, en reuniones, algunas veces teatrales con público, y muchas personas que vienen buscando algún cambio en su vida que por algún motivo no lo han podido lograr.

Uso esta aproximación que se encuentra en el libro no importa donde me encuentre, ya sea realizando el cambio en una persona que no desea fumar más en una zona segura como en un consultorio o en la comodidad de su hogar, o pegando la mano de alguien en la mesa de algún bar o en el estrado dando alguna presentación. Hipnosis es hipnosis no importa dónde te encuentres ya sea en un consultorio, en una fiesta o en un estadio de football entendiendo que tu sujeto no necesariamente tiene que estar sentado en un sillón en un consultorio hipnoterapeutico escuchando musica para ser hipnotizado, hay un modo mejor para realizar hipnosis rápidas.

Una de las aparentes preguntas sin resolver en filosofía es si todos vemos el color rojo de la misma manera.

Afortunadamente no necesitamos resolver esa pregunta para poder hipnotizar. De cualquier manera es de ayuda proceder con la asunción de que nuestra percepción personal de la realidad es maleable a nuestro punto de vista. Todo lo que existe son seudo eventos y objetos los cuales ajustamos a una falsa conciencia adaptada para ver estas cosas como reales y verdaderas.

La Hipnosis literalmente cambia nuestra percepción de la realidad, nos da una falsa conciencia la cual adaptamos como si fuera real y verdadera, en este sentido ***la realidad es de plástico***

A lo largo de estos años he tenido que probar alguna de las ideas comunes acerca de cuál es la mejor manera de inducir hipnosis y también que puedo hacer cuando una persona está en estado de hipnosis, alguno de estos trabajos podrían ser cuestionados desde una perspectiva ética, ofreciendo una oportunidad para probar los limites percibidos de la hipnosis. Inclusive como una persona experimentada en hipnosis me sorprendo de todo lo que se puede lograr con ella.

• ¿Es posible caminar a una tienda, oficina o mercado platicar con los empleados y posteriormente caminar con algo que tú elegiste sin tener que pagarlo?

• ¿Es posible pagar con papel en blanco en lugar de pagar con un billete o con tarjeta?

• ¿Puedes hacer que las personas te traten como una súper estrella?

• ¿Es posible hacer que una persona colapse de risa con tan solo una orden?

• ¿Es posible volverse invisible?

La respuesta a esta pregunta y a muchas otras como estas es si, las direcciones que estas pueden tomar son ilimitadas.

Las técnicas en este libro son simples, directas y pueden ser aprendidas, pueden ser aplicadas en el mundo real, fuera del confort de un consultorio hipnoterapeutico o del lujoso escenario de un hipnotista de estrado lleno de personas sugestionadas y a la expectativa de ser sujetos hipnotizados. Estas técnicas pueden ser usadas con cualquier sujeto que pueda escucharte, y son enteramente instantáneas.

2.0 Hipnosis: Sin necesidad de presentarla

Ya sea que alguien crea en la hipnosis o no, ya sea que la hayan experimentado o no, ellos tendrán una fuerte percepción personal de lo que es la hipnosis y de cómo se procede típicamente, esto tal vez esté basado en algo que leyó, tal vez algo que vio en alguna película o show de televisión, tal vez lo haya experimentado como sujeto o espectador, tal vez con algo que relaciono o con algún mito urbano. Inclusive la mayoría de los niños de 7 u 8 años tienen el concepto de lo que es la hipnosis.

Antes de empezar sería bueno hacerse unas cuantas preguntas y ver qué es lo que encontramos.

Primero ¿qué piensas que es la hipnosis? ¿Qué es lo primero que viene a la mente cuando piensas en hipnosis, hipnotista e hipnotizado? ¿Qué palabras o frases usa comúnmente un hipnotista? ¿Qué se siente ser hipnotizado? ¿Cómo se comporta una persona cuando esta hipnotizada? ¿Crees que puedes ser hipnotizado? ¿Puede un hipnotista hacerte hacer cosas en contra de tu voluntad?

Cuando hayas aprendido más acerca de la hipnosis y te aceptes a ti mismo como el Hipnotista, de seguro tus ideas acerca de lo que es la hipnosis y como puede ser usada serán un poco diferentes que el del punto de vista del público en general, es sabio no olvidar que es lo que la gente cree saber. Usan sus modelos mentales y está bien- Aunque no sean muy precisos- siempre y cuando sus modelos mentales no les generen algún miedo con respecto a la hipnosis por alguna razón. Si lo hacen es útil remover sus miedos previos a ser hipnotizados y esto es algo simple de hacer.

Le he preguntado a una infinidad de personas, hipnotistas e hipnoterapeutas la pregunta "¿qué crees que es hipnosis?"

Las repuestas varían dramáticamente, inclusive entre hipnotistas. Como sea varias ideas comunes corren a través de la percepción del público en general con respecto a este arte.

Dormir, estado de relajación, ondular relojes, hipnotistas de espectáculo, entrar en contacto con tu subconsciente, decirle a alguien que hacer, sillón reposet, un sueño lento o voz grave, tronar los dedos, y más recientemente la frase "estas bajo control", son las respuestas comunes cuando el público en general trata de darte la idea de lo que ellos piensan acerca de la hipnosis.

Imágenes de una persona sentado en una silla con sus ojos cerrados y un hipnotista dándole ordenes tal vez le vengan a la mente, sujetos durmiendo, gente haciendo cosas ridículas o gente experimentando amnesia son ideas relativamente comunes.

Inclusive en nuestra sociedad escéptica la creencia popular sigue pensando en algunos objetos y rituales significativos de la hipnosis algunos como pases con la mano, ondular relojes hipnóticos, círculos hipnóticos y órdenes autoritarias.

Hay docenas de definiciones que contextualizan a la hipnosis algunas son más precisas que otras y algunas un poco insatisfactorias, no importa la definición que esté presente, parece no afectar los cambios de la aplicación práctica actual de la hipnosis o de este fenómeno mencionado.

Las definiciones a menudo describen la hipnosis como un "estado" de alguna manera. Qué clase de estado, ese es un debate todavía. Un "estado como dormir", "un estado único o especial", "Un estado de trance" o "por supuesto "un estado de relajación".

Estas definiciones tienen algún valor, pero después de examinar todo se puede encontrarse igualmente de forma insatisfactoria.

Teniendo en cuenta que siempre estamos en un estado de algún tipo y muchos estudios han encontraron pocas diferencias significativas entre alguien en hipnosis y alguien en un estado normal, los críticos de estas definiciones sugieren que la hipnosis no puede ser definida en términos de estado. Algunos van más lejos al decir que debido a que la hipnosis no puede ser demostrada como un estado único la hipnosis no existe. Todo esto dicho, con los últimos avances en equipos de prueba de escaneo cerebral se ha revelado que hay cambios significativos en la función cerebral cuando uno está hipnotizado. Otra manera de definir la hipnosis es como un proceso o un arte. Ciertamente es posible ser un hipnotizador excelente sin el conocimiento de la psicología o la función del cerebro o de la teoría del Estado. Ya que el talento y la pura fuerza de tu personalidad te llevará muy lejos como un hipnotizador. Así que se acepta la hipnosis como la realidad y una aplicación ingeniosa de sugestión para alguien que está en un estado enfocado.

Hippolyte Bernheim (1840-1919) el padre de la hipnosis siglo 20, dijo:

'Es la sugestión lo que gobierna la hipnosis'

Hippolyte Bernheim (1)

El creía que la hipnosis era intrínsecamente un proceso basado en la sugestión. Se trata de una asunción útil aunque es difícil llegar a enfrentarse con esto científicamente.

Aunque el trance ciertamente se ha utilizado para los fines de curación y como una ayuda a la creatividad de miles de años que realmente traza al trance al que llamamos hipnosis debido a la obra de un médico austriaco Franz Anton Mesmer (1734-1815). Mesmer vino con una teoría y una forma de tratar a las personas que ayudó a muchos en curar su salud. Sus ideas no se basaban exclusivamente en hipótesis no probadas como una ciencia errónea, más bien dio lugar a ideas más precisas sobre lo que es la hipnosis en el siglo XIX.

Mesmer creía que entre todos los campos conocidos por la ciencia en ese momento, había otro campo, lo que podría llamarse un campo animado o líquido que fluía en la vida. Él definió la salud como el libre flujo de la materia o el líquido a través de miles de canales de nuestro cuerpo. La enfermedad era resultado de obstrucciones de ese libre flujo de este fluido. La superación de estos obstáculos y restauración de este flujo daba como restaurado la salud. Cuando la naturaleza no lo hacía espontáneamente, entonces debías ponerte en contacto con un conductor del "magnetismo animal" era una condición necesaria y suficiente como remedio. Mesmer en otras palabras creía que él era un conductor del magnetismo animal y que esto podría influir en el flujo del fluido como la Fuerza de la vida. Mesmer alentó a curar con esfuerzos naturales para sanar. El trataba tanto pacientes individuales como de grupos. Se sentaba enfrente de sus pacientes con sus rodillas tocando las rodillas de sus pacientes, presionando los pulgares de sus pacientes en sus manos, mirando al paciente a los ojos. Mesmer hacia "paces", moviendo sus manos desde los hombros del paciente hacia debajo de los hombros de sus pacientes. Previo a esto era común que realizara estos paces con magnetos. Muchos pacientes sentían una peculiar sensación o tenían convulsiones que el veía como una crisis la cual se suponía que les brindaría la cura.

En el siglo XIX la idea era que había algunos flujos invisibles o influencia viajando desde el hipnotista hasta el sujeto se derrumbaba y eventualmente la hipnosis fue vista por muchos por algo en lo cual el sujeto era el responsable de esto, o más preciso que él era capaz de ello dándoles las instrucciones correctas.

Esto eventualmente nos lleva a la conclusión de que toda la hipnosis es auto hipnosis, recientemente la hipnosis ha sido vista por muchos como una relación peculiar entre el hipnotista

y el sujeto - El hipnotista y el sujeto "juegan" sus partes como ellos creen que debe de ser. En otras palabras es un roll que juegan entre ellos.

El debate ha estado por décadas y probablemente continúe este debate, pero para nuestro propósito, nosotros veremos las definiciones más argumentadas de los hipnotistas con mayor influencia que han caminado en este planeta. James Braid, Milton Erickson y Dave Elman.

James Braid (1795-1860) causo un cambio en el paradigma del mesmerismo de siglo XVIII y principios del siglo XIX. Braid fue un doctor y después de observar demostraciones del mesmerismo creía haber descifrado por qué las personas iban a ese estado particular y no tenía nada que ver con flujos de fuerzas magnéticas, el sugirió una base sicológica para el hipnotismo. Generalmente acordó que su creencia inicial pero imprecisa vista era que el estado del mesmerismo (Hipnosis) era causado por la fatiga de un nervio óptico mientras se mantenía fijo por lo tanto la asociación de enfocar la vista en relojes girando o en su caso una cajetilla de cigarros de plata. Al parecer pasaba por alto ya que el hecho de la sugestión verbal a los sujetos hacia que sus ojos se sentirían cansados.

Más tarde, en sus escritos, parece cambiar el énfasis, aunque no abandona la fijación de los ojos por completo, y señaló que no se trata sólo de la mirada que se vuelve fija, si no que el ojo de la mente también. En otras palabras, cuando la mente esta hipnotizada se bloquea en torno a una sola idea.

"El verdadero origen y la esencia de la condición hipnótica es la inducción de un hábito de abstracción o concentración mental, en el que, como en un sueño o abstracción espontánea, los poderes de la mente están absortos con una sola idea o línea de pensamiento, por el momento, eso hace que el individuo inconsciente, o con indiferencia consciente, abandone todas las demás ideas, impresiones o líneas de pensamiento.¨

James Braid (3).

Ten en cuenta que Braid hacia hipnosis para crear en la persona una indiferencia consciente para todas las demás ideas. Esto es importante. Cuando estas bajo hipnosis todavía puedes tener en experiencia que puedes reflexionar sobre como lo que estás teniendo y por lo que a ti se refiere a una experiencia consciente. Por ejemplo, si estás hipnotizado para creer que no debes quitarte la mano de la cara ya que se ha pegado allí, todavía eres capaz de reflexionar sobre el hecho de que está estancada e incluso te preguntas por qué se ha quedado atascada. Sin embargo, la única realidad en ese momento solamente es que tu mano se ha quedado atascada, no obstante. Si usted está hipnotizado para creer que las tapas de las botellas de

cerveza son monedas de oro, a continuación incluso cuando te digan que son tapas de botellas sabrás sin duda alguna y sin cuestionamientos que no son tapas de botellas que son monedas de oro y lo aceptaras como tal. Te vuelves indiferente a las ideas distintas de otros y solo aceptas la que tu mente ha tomado como realidad.

El hipnotizador dirige la percepción del sujeto de la realidad mediante el bloqueo de la mente en torno a las ideas.

Desde el momento de Braid hasta en el siglo XX fue la hipnosis típicamente inducida utilizando un enfoque directo y autoritario.

En el siglo XX Milton Erickson (1901 - 1980) provocó un cambio radical en la forma de inducir la hipnosis, el desarrollo de un enfoque permisivo e indirecto que es muy popular entre los hipnoterapeutas del siglo 21. Al final de su carrera parecía simplemente tener conversaciones

con sus pacientes los cuales entraban en trance, sin ninguna mención de la palabra hipnosis. Por supuesto Erickson sabía exactamente lo que estaba diciendo y lo que estaba haciendo y por qué causó la hipnosis. Sus puntos de vista en relación con el cambio personal tuvieron una revolución en la terapia moderna. Te invito a leer su trabajo y descubrirás muchas maneras increíbles en que puedes utilizar la hipnosis. Experimentó con la hipnosis casi todos los días desde 1920 hasta 1980. Debido a que su enfoque permisivo a la hipnosis es tan popular, a menudo se pasa por alto que Erickson fue un maestro en realizar inducciones rápidas y directas, también lo usaría tan fácilmente dándole enfoque encubierto o un enfoque indirecto. Se dice que utilizó la ¨inducción del apretón de manos¨ tan a menudo que al final de su carrera en realidad nadie quería darle saludarlo. Muchas de sus declaraciones han sido citadas como definición de la hipnosis - vale la pena leer todos sus trabajos. Lo que sigue es sólo uno de ellos.

"Un estado de conciencia especial que se caracteriza por la receptividad a las ideas."

Milton Erickson (4).

Hay dos cosas que son dignas de mención de esta definición citada. Enfatiza que la mente se vuelve receptiva a las ideas que el hipnotizador presenta. Esta se puede interpretar como una persona cada vez más sugestionable o más abierta a las ideas que se presentan a ellos cuando están hipnotizados. El énfasis de Erickson se coloca sobre la "conciencia" y no en estar inconsciente o a la falta de atención. Esto está en línea con su pensamiento de que la hipnosis le permite hacer frente a la bestia más grande que existe en todos nosotros, la mente subconsciente o lo que él llama la mente inconsciente. Cuando se está hipnotizado, el inconsciente parece asumir más responsabilidad o pasar al primer plano.

El regula todos los procesos corporales, almacena y gestiona los recuerdos, todo el aprendizaje de cada experiencia, así como los patrones mentales y modelos que nos permiten funcionar. Esta parte de la mente es intuitiva. Se puede llamar a su potencial y de inmediato cambiar su forma de pensar, sentir y responder. Por el contrario la mente consciente es limitada. Esta es lógica y lineal en su enfoque de resolución de problemas. Es el aquí y ahora.

Erickson no estaba interesado en hablar con la mente consciente. Tampoco lo debe ser cuando tú lo estés en el proceso de hipnotizador. Trata de comunicarte directamente con el inconsciente.

Por último, ten en cuenta una de las definiciones más conocidas y citadas de un innovador y moderno tal vez el hipnotizador más influyente de todos los tiempos, Dave Elman (1900 - 1967).

"La hipnosis es un estado mental en el que la facultad crítica del pensamiento humano es anulada y las ideas son selectivamente establecidas.

Dave Elman (5).

Elman se refiere a un estado donde "... la facultad crítica de lo humano es pasada por alto... ".

Entonces, ¿cuál es la facultad crítica? No parece que se correlacione con cualquier parte física del cerebro o proceso neurológico. Es algo más conceptual - piensa en ello como si fuera un filtro entre el consciente y el inconsciente. Podemos pensarlo como el sentido de juicio. Tiene ciertas características. Es racional, lógico, limitado, y se caracteriza por el pensamiento inductivo - Procediendo de ciertos hechos a una conclusión lógica.

El espíritu crítico es la parte de ti que cree que sabe lo que es la realidad. Cree saber lo que es caliente y frío. Cree saber que sabe que algo es un trapeador y no una una persona de la cual te enamorarías. Cree saber que va a doler si te pasas una aguja a través del brazo .Cree saber que sabes tu propio nombre.

La omisión de la facultad crítica no establece la hipnosis, pero lo representa, como Elman decía, la "cuña de entrada".

Cuando la facultad crítica es anulada, su sentido del juicio inductivo así como las facultades de razonamiento y lógica quedan suspendidos o se crea una falta de atención.

Y el tiempo por el cual permanecen suspendidos depende de la actitud del sujeto y la capacidad del hipnotizador. Cuando la actitud y la capacidad son favorables a la hipnosis la mente inconsciente del sujeto se convierte en dominante y con mayor dirección del pensamiento selectivo es ahí donde el hipnotizador puede establecerse rápidamente. Según Elman, el pensamiento selectivo es lo que usted cree de todo corazón.

Por mente inconsciente me refiero a todo lo demás que no sea consciente de la mente crítica - todos sus recuerdos, cada aprendizaje, recurso, patrón y modelo. Al pensamiento selectivo me refiero a un estilo de pensamiento donde el razonamiento inductivo se suspende y la mente se bloquea en torno a una idea. Cuándo pasa esto las sugestiones del hipnotista serán escuchadas por el inconsciente acríticamente. El sujeto actuará de manera acrítica. Eso no significa que el inconsciente no puede negarse a ir a en cierta dirección, de hecho puede. Esto no significa que la facultad crítica haya sido anulada; se puede regresar de nuevo al juego. Sin embargo, como El hipnotizador debes entender y ser claro que todos los efectos y resultados de hipnotizar a alguien es la aceptación incondicional a las idea y sugestione orientadas por el hipnotizador.

El sentido crítico se puede omitir en una variedad de maneras muy naturales y sin necesidad de hipnosis. Experimentando confusión, shock, una gran emoción, sobrecarga de información, estar borracho o drogado, la risa, el juego y el rendimiento son todos los casos comunes donde el sentido del juicio y la lógica pueden ser temporalmente suspendidos. Es el momento en que el conejo se queda estático en medio de la carretera cuando ve los faros del carro. Lo que sigue generalmente es impulsado por nuestro inconsciente, la mente instintiva, automática.

El hipnotizador puede crear artificialmente tales momentos y utilizar este resultado para establecer un pensamiento selectivo. Las técnicas que siguen en la tercera sección te mostrarán cómo hacerlo.

Es útil señalar que en ninguna de estas definiciones se hace mención alguna de estados de sueño o de relajación. Esto es porque la hipnosis no es el equivalente a dormir y no requiere ni una sola pizca de relajación. Lo que se enfatiza es que cuando la atención del sujeto hipnotizado se estrecha y se convierte en algo fijo en torno a ideas seleccionadas o de una sola idea. Los más amplios estímulos que se dan en el entorno son ignorados.

Recientemente, una nueva teoría de la hipnosis y del trance mental ha surgido desde el Human Givens como pioneros Jo Griffin y Tyrell Ivan. Ellos sugieren que la hipnosis es el resultado de tener acceso al estado REM. En el estado REM accedemos a la imaginación, lo que ellos llaman "el generador de la realidad", que es responsable de nuestros sueños. Una de las funciones del sueño es descargar la excitación emocional no resuelta. En otras palabras permite completar reflexiones emocionales del día a través de las imágenes metafóricas y enlaces de nuestro sueño. Su función es otra clave para actualizar nuestro modelo mental o respuestas instintivas emocionales y de comportamiento. En otras palabras el estado de aprendizaje es también un estado REM. Cada vez que actuamos sin esfuerzo consciente dependerá de patrones, que se remontan a una respuesta anterior aprendida o comportamiento que se estableció en el estado REM. Así que cuando nosotros actuamos instintivamente, en efecto, actuamos sobre una sugestión post hipnótica. Del mismo modo, cuando un sujeto hipnotizado actúa sobre una sugestión post hipnótica dada por el hipnotizador lo harán con la misma eficacia, inmediatez e instinto que lo hacen como con otros comportamientos inconscientes.

Así que cuando ponemos a alguien en hipnosis simplemente estamos activando el mismo proceso que activa el cerebro durante el sueño, incluyendo el generador de la realidad - esto es lo que lo hace tan eficaz. Para tu propósito como El Hipnotizador es útil tener presente estas definiciones en mente. Para darle luz a tu experiencia. Lee el trabajo de los que han sobresalido con éxito. Sin embargo, realmente no hay necesidad de quedarte atascado en exactamente en lo que es o porque se produce la hipnosis. No tiene sentido preocuparte sobre si el "factor crítico" es algo que podemos fijar en un punto físico o no. Incluso con menos razón tratar de demostrar que la hipnosis es real.

La mente existe como un modelo. La Hipnosis existe como un fenómeno. Debemos usar un modelo conceptual para describir cómo funciona. La hipnosis no puede tener estar en la realidad como una casa de ladrillos, pero eso no debe de tener ninguna importancia para ti. El hecho es que puedes contener cualquiera de los puntos de vista importantes acerca de la hipnosis y todavía ser un buen hipnotizador.

Para efectos prácticos como El hipnotizador debes pensar de esta manera. ***"La hipnosis es el arte de presentar ideas directamente a la mente inconsciente receptiva.***

Anthony Jacquin

Así que debes entender, que como El hipnotizador tú estás presentando ideas y dando direcciones. Estás haciendo esto a la mente inconsciente del sujeto y esta es receptiva a las instrucciones e ideas que se le presentan. Tú debes creer, querer y esperar que se interpreten y actúen sobre ellas con una genuina respuesta inconsciente.

2.1 Siendo El Hipnotista.

Para ser un gran hipnotizador es de vital importancia que te conviertas en El Hipnotista. No en un simple hipnotizador. No alguien que sabe un poco acerca de la hipnosis, sino ser El Hipnotizador. Debes expresar confianza absoluta congruencia y experiencia, conocimientos y habilidades. Al principio esto toma una cierta cantidad de esfuerzo. Cree en ello, cree en ti y domínalo. Cree que eres el mejor, cree que es natural y compórtate como lo que eres.

Cree que el sujeto es un sujeto hipnótico maravilloso. Quiere y espera que ellos entren en hipnosis y harán lo que tú les digas. A menudo se dice que los amigos y la familia son tus peores sujetos, porque no pueden aceptarte como El Hipnotizador.

A veces es más difícil para ellos entrar en esa realidad que las personas que no te conocen muy bien. Pero no te preocupes, simplemente tienes que ir hipnotizando a todo el mundo y cualquiera que se ponga en contacto contigo, incluyendo amigos cercanos y familiares. Puede ser que un miembro de la familia o un amigo sea un excelente sujeto y tendrás su propio hipno-ratón de laboratorio para toda la vida.

2.2 Configurando de la cosas

Cuando hayas decidido hipnotizar a alguien o alguien te pregunte si lo pudieras hipnotizar. Hay cinco cosas útiles que debes hacer.

- •Quitar el miedo.
- •Eliminar conceptos erróneos
- •Incrementar la expectación
- •Disparar la imaginación
- •Tomar el control

Cuando un hipnotista de espectáculo trabaja, si está haciendo bien su trabajo habrá disparado la imaginación de su público y habrá creado una gran cantidad de expectativa de que algo va a suceder conforme avanza el show. En la parte de la apertura suelen pasar unos minutos donde van hablar sobre las razones de por qué todo el mundo puede estar seguro de que están a salvo en las manos de un experto y así tener razones para sentirse emocionados y divertirse. El público sin duda sabe quién está en control.

En una sala de terapia todo esto es ayudado por la publicidad, el certificado en hipnoterapia y el formalismo de un profesional.

En la hipnosis improvisada hay que llevarlas a cabo más rápidamente - a veces en unas pocas frases. A menudo, en unos pocos segundos. La manera más fácil es ignorar todo lo anterior y tomar el control. Esto significa rápidamente hipnotizar al sujeto en cuestión de segundos o menos, antes de que tengan oportunidad de tener miedo. Usa una inducción rápida tal como la inducción del apretón de manos la cual se detallará en la sección cuatro. Sin embargo, si no vas a hacer esto, unas simples palabras ayudarán.

No tiene sentido entrar en una explicación de media hora acerca de lo que es la hipnosis y de que se trata. Unas simples palabras lo harán. Esto es tu discurso de ascensor. Tu discurso de ascensor es lo que le dirías a Bill Gates o Carlos Slim en un corto viaje en ascensor. En términos breves y claros lo que les diría sí que tuvieras sólo unos segundos para vender tu idea.

Con la hipnosis estás vendiendo la idea de que puedes hipnotizar, que tu sujeto puede ser hipnotizado y que no hay necesidad de preocuparse porque tu cuidaras de ellos. Entonces diles que eres un hipnotizador. De inmediato se preguntaran sí podrían ser hipnotizados o si ya los estás hipnotizando. El miedo en la hipnosis toma unas cuantas formas. En primer lugar, el sujeto puede temer a lo desconocido. Así que hazles saber la hipnosis es simplemente un maravilloso estado mental.

Hazle saber que no es ninguna clase de sueño y que van a ser capaces de escuchar y entender completamente lo que les estas diciendo. Pueden temer inclusive que vayan a revelar algún tipo de información secreta y avergonzarse o dañarse a sí mismos. Hazles saber que eso no sucederá. Es posible que teman a quedarse atrapados en trance o que después de eso nunca serán los mismos.

Te aseguro que no puedes quedar atrapado en un trance. En cuatrocientos años que tiene la hipnosis descrita como tal nunca se ha sabido de alguien que se haya quedado en trance.

Hazles saber que será una experiencia agradable.

Además de que será algo mucho más interesante y aprenderán algo sobre sí mismos. Es posible que te teman - esto no es lo ideal, salvo que teman que puedas hipnotizarlos a ellos en un instante. Pero es aquí donde debes tomar el control

Tomar el control no significa ser autoritario y prepotente, pero sí se necesita liderar para convertirte en el parte dominante. Esto puede conseguirse diciéndole a tu sujeto que hacer.

¿Puedes mover la silla hacia un lado? Ahora coloca los pies en el suelo y coloca tus manos cómodamente en tus piernas… y ahora mírame.

Si ellos están de pie, y entonces ajusta tu posición así como tus palabras y pídeles que pongan su pies juntos.

Comienza a demostrar quien está en control y tendrás la oportunidad de ver lo bueno que es el sujeto para tomar tus indicaciones. Algunas de las inducciones y pre inducciones de este libro se realizan mejor con el sujeto a partir de una posición física particular y estando en un estado mental a fin de utilizar a este fragmento de intimidación psicológica.

Todo lo que les pidas que hagan, por pequeño que sea la instrucción o solicitud que pudiera parecer, debe ser hecho con un propósito en mente -Para conseguir hacer que ellos hagan lo que tu deseas. Recuerda que el sujeto probablemente no sabe cómo proceder ante la hipnosis. Así que les tendrás que dar la tranquilidad de saber que tus estas tomando el control.

Tan pronto como le hayas dicho a alguien que eres es un hipnotista entonces su expectativa de que puedes ser hipnotizado y su imaginación sobre lo que podría suceder ya ha comenzado a dispararse en su imaginación. Y debes aprovechar esta ventaja.

Deshazte de cualquiera de tus propios temores de si van a entrar en hipnosis o no, o si van a quedar como tontos si no lo hacen. Elimina tus concepciones equivocadas acerca de qué tipo de sujeto podría o no ser. Ayúdale en estos procesos siendo verdaderamente imaginativo, animado y emocionado con tu sujeto. Trata de conseguir que se sienta fascinado contigo, con el proceso de la hipnosis y la idea de ser hipnotizado.

2.3 Como saber si alguien esta hipnotizado.

Si sólo das a tu sujeto sugestiones de relajación, entonces lo más probable es que ninguno de los dos realmente lleguen a saber si están siendo hipnotizados o no. De hecho, si les preguntas después es probable que te digan que se sentían relajados pero, no creerán que estaban hipnotizados. Esto está bien si tu objetivo común es mostrarles cómo relajarse. Sin embargo, espero que quieras llegar más lejos que esto. Incluso si sugieres cosas y atraes todo tipo de fenómenos hipnóticos a ellos, siguen siendo propensos a decir que no estaban hipnotizados. Esto se debe a que no hay sensación al momento de ser hipnotizado. Recuerda, el sujeto va a actuar sobre tus sugestiones inconscientemente. En lo que a ellos se refiere están completamente normales en todos los sentidos. Así que no tiene sentido mirar a tu sujeto para verificar si están hipnotizados o no.

Entonces, ¿Cómo saber si una persona está hipnotizada?

Por mucho, la forma más fácil es dar al sujeto una sugestión y ver que la siga. Dicho de otro modo, tendrás que poner a prueba tú trabajo. Si parecen estar respondiendo entonces da otra sugestión y así continua hasta estar completamente seguro.

También es útil desarrollar la "observación" para estar atentos a los signos de la hipnosis, por lo que se pueden detectar que han pasado, incluso antes de empezar a dar instrucciones que requieran una obvia respuesta física o emocional. Alguien puede ser hipnotizado y aun así no exhibir ninguno de los siguientes síntomas, pero muchos lo harán, así que ten cuidado con ellos. Estos son útiles cuando estás planeando seleccionar uno o dos participantes de un grupo porque puede darte una idea de quiénes podrían ser tus mejores sujetos.

•Los párpados revolotean - este es el movimiento REM del ojo que se observa cuando alguien está soñando. A menudo esto es bastante pronunciado en el sujeto hipnotizado, entonces sugiere que aumentará este parpadeo y en efecto lo hara.

•Aumento de la temperatura - un cambio en el flujo de sangre puede ser muy visible en algunas personas, dependiendo de su tono de piel. Es una señal útil que su estado ha cambiado.

•Ojos Blancos - si en cierta forma no vez que esto suceda es posible que logres detectar el blanco de sus ojos mientras parpadea cuando das algunas inducciones estos comenzaran a estar en blanco ya que se encuentran ¨volteados¨ hacia arriba. En esta posición, es muy difícil para el sujeto abrir los ojos.

•Cambio en la respiración - a veces esta se acelerara, pero con más frecuencia la respiración se hace más profunda y estable, similar a cuando alguien está durmiendo pacíficamente.

•Aumento de lagrimación – En este punto se presenta más humedad alrededor de los ojos. Si los ojos están abiertos pueden parecer cristalizados.

•La cabeza se vuelve pesada - Con el menor estímulo, como por ejemplo empujar suavemente la cabeza hacia adelante, el cuello de los sujetos puede estar muy relajados y por tanto se le puede hacer más difícil el levantar la cabeza.

Así sólo buscar estas señales para evaluar si el sujeto está en trance, también es útil usarlo para mejorarlo. Las inducciones se pueden utilizar que crear artificialmente uno de los signos de la hipnosis como método utilizado para hipnotizar. Puedes hipnotizar a alguien para que haga 10 respiraciones inhalando y exhalando, usando su cuenta o flujo de respiración como el foco de atención. Puedes empujar la cabeza del sujeto hacia adelante mientras le dices 'Duerme'. Puedes hacer que el punto focal de tu inducción sea un punto de fijación en el interior de su mente, con los ojos cerrados y los ojos en blanco.

También puedes vincular uno de estos signos para el desarrollo de otro o la aceleración de los fenómenos hipnóticos. Por ejemplo, si notas que el sujeto está mostrando un montón de REM entonces puedes llevar esto a su conciencia y crear un vínculo entre ésta y la siguiente cosa que quieras que suceda.

A medida que tus ojos parpadean, tu mano es cada vez más y más ligera y levantas tu mano poco a poco hacia arriba.

La mayoría de estos síntomas estarán fuera de la conciencia del sujeto hasta que atraigan su atención. Así que si las notas puedes sugerir que estas se producirán. Por ejemplo sugieren que el sujeto comenzará a sentir más calor o que sus ojos parpadearan aún más. Luego, cuando se dé cuenta de que se están produciendo le atribuirán estos fenómenos a la influencia del hipnotizador, y así mismo aumentarán más y más dichos fenómenos. Esto es probablemente porque el sujeto comienza auto sugiriéndose "Me estoy haciendo más cálido, me estoy viendo más cálido, ¿cómo sabe el que me estoy calentando? "o" mis ojos están parpadeando, ¿por qué no puedo evitar que parpadeen? Debo estar hipnotizado.

Este pánico inconsciente crea un bucle de retroalimentación impulsado por su diálogo interno. Anime a los signos naturales de cualquier fenómeno hipnótico. Construye algo sobre ellos. Desarrolla una mayor observación para lograr identificarlos. Cuando tienes un grupo de personas

y estás buscando a uno de ellos para trabajar con el entonces utiliza los que muestran sus signos de hipnosis y entonces te miraran más fascinados y con más ganas.

2.4 fenómenos hipnóticos.

Una vez que se tiene a alguien hipnotizado hay una serie de fenómenos que puede experimentar. Estos son:

Catalepsia

Esta es la pérdida en forma consciente de la posibilidad de mover una parte del cuerpo. La falta de respuesta a estímulos externos y la rigidez muscular

Movimientos ideo motores

Son movimientos inconscientes, como asentir con la cabeza, los dedos o con las piernas (son ligeros movimientos esporádicos).

Amnesia

Incapacidad para recordar información o pérdida de memoria.

Alucinaciones de todos los sentidos

Presintiendo algo que no está allí o detectar algo que no es.

Disociación

Esta es la separación de la mente y el cuerpo.

Hipermnesia

Mejora el recuerdo.

Regresión

Reversión a los patrones anteriores o más infantiles de la conducta y la memoria.

Revivificación

Recordar y volver a vivir un acontecimiento pasado.

Analgesia

Pérdida sensorial parcial.

Anestesia

Pérdida sensorial total.

Distorsión del Tiempo

La contracción y expansión de la percepción del tiempo.

La catalepsia es uno de los principales ejemplos de fenómenos hipnóticos, bien documentados y utilizados de muchas maneras – es un clásico en el campo. Descrito por primera vez por Charcot, en 1882, es una herramienta útil y versátil. Si tienes que poner a alguien en trance y llega a levantar el brazo, probablemente encontrarás que este se vuelve cataléptico y sólo va a flotar - se queda donde lo hayas puesto en lugar de descender. A menudo esto crea más sorpresa en inducciones rápidas y por lo tanto se ve espectacular.

Muchas de las inducciones en este libro fomentan a la catalepsia. La clave es ser capaz de detener a la atención de alguien de tal manera o el tiempo suficiente para que se olvide del brazo o la mano. Se olvide de lo que se siente normalmente y pueda comenzar a autosugestionarse. Esta es una señal útil de que se le ha inducido en trance y es muy útil para convencer al sujeto de que algo ha ocurrido.

Más allá de esto se puede utilizar para pasar a otros fenómenos hipnóticos más avanzados y utilizarlos como una forma de alentar la comunicación ideo motora directamente con la mente inconsciente y el cuerpo sin la necesidad de dar respuestas verbales.

La catalepsia es una condición fisiológica de tonicidad equilibrada existente entre los músculos agonistas y antagonistas. En español coloquial significa permanecer en una posición determinada inmóvil. Los músculos que se utilizan para mover una parte del cuerpo por lo general tienen otro 'opuesto' que le permite moverlo de nuevo. El bíceps y tríceps del brazo superior, por ejemplo. Cuando estos músculos opuestos se equilibran la parte del cuerpo no se mueve. Una parte en tu cuerpo que está trabajando todo el tiempo mientras estas despierto es el cuello. Este mantiene tu cabeza levantada.

Cuando se induce catalepsia en la hipnosis en combinación con los movimientos ideo motores para hacer que alguien levante su brazo, los sentimientos, y las percepciones kinestésicas son muy diferentes de las que se experimenta cuando se levanta el brazo voluntariamente. Observa ascender el brazo de alguien catalépticamente y verás que es un poco como un movimiento como salido en una película de terror -Es también algo que llamará la atención sobre los sujetos o audiencia que tengas enfrente

Puedes notar que tu brazo se eleva… y nota que se está moviendo con una forma de movimientos y reflejos diferentes. Eso se debe a que tú inconsciente está levantando tu brazo. Permite que tu mente consciente lo levante sin problemas, pero tu inconsciente lo mueve más como manera de reflejo.

La catatonía es un término para los pacientes esquizofrénicos viven en un permanente estado de catalepsia - puedes moverlos como quieras y se mantendrán en la posición que los dejemos, Hace años vi en la calle a un mimo imitar esta condición. Estaba sobre una caja de pie que tenía escrita las palabras "muéveme " enfrente. Le ponían un poco de dinero abajo y podía moverse en la posición que deseaba hasta que se quedaba de nuevo en la misma posición hasta que

alguien más llegaba y volvía a poner dinero. Es bastante sencillo provocar catalepsia en un sujeto hipnotizado. Simplemente sugiriendo que la mano se repose en el brazo de la silla puede ser cataléptica; no necesita estar flotando en el aire o en las afueras de control consciente.

La catalepsia en la sala de terapia puede ser utilizada como una forma avanzada de reacciones ideo motoras - con movimientos catalépticos posteriores del cuerpo como una línea de comunicación. Un brazo puede levantarse más alto para dar señales positivas ¨de si¨, o combinarlas con uno de los brazos para decir sí y un brazo para decir que no.

Ernest Rossi utiliza la señalización ideo motora como una forma de comunicarse con la sujeto en profunda inteligencia inconsciente con el cuerpo del sujeto. Para los efectos de la hipnosis improvisada convertirse en un experto en conseguir que el sujeto desarrolle catalepsia. Es útil para muchas cosas, incluyendo:

- •Convencer - demostrar que el inconsciente que está en el juego - el sujeto esta hipnotizado.
- •Inducir trance - lo utilizan como ejercicio pre hipnótico a una inducción.
- •Como rutina - los convierten en un perchero o una estatua.
- •Comunicación - Señales ideo motoras.
- •Apalancamiento - como trampolín a otros fenómenos hipnóticos.

Cuando se utiliza catalepsia usted podría inducir trance y luego sugerir que el ojo, la mano, el brazo o la catalepsia de todo el cuerpo o incorporar la creación de catalepsia como parte de la inducción de trance en sí. Todos los métodos de la sección tres incluyen catalepsia y pueden ser utilizados como una inducción hipnótica en lugar de sólo solo un ejercicio pre hipnótico. Una vez que el sujeto ha logrado catalepsia son altamente sugestionables.

Si has hecho hasta lo imposible para que el sujeto mueva su brazo, anímalo nuevamente a que lo intente de nuevo. Anímalo a tratar realmente y poner todo su esfuerzo en él. Dile que puede probar hacerlo pero es su inconsciente tiene superpoderes y está trabajando para él. El darse cuenta de que hace claramente más de lo que pensaban antes de ir a verte es una increíble experiencia que se quedará con ellos. Por lo menos tendrán algo que decir cuando le pregunten lo que sucedió cuando fue a ver el hipnotizador. Para muchos es una experiencia alucinante. Si está realmente en trance aliéntalo a abrir sus ojos y que mire la parte del cuerpo que se haya realizado cataléptica. Pregúntele si le pertenece a él. Cuando un sujeto tiene los ojos abiertos es un reto para ellos tratar de mover su brazo y parece ser aún más potente. Muchas personas van a estar un poco agitadas en este punto, pídeles que cierren los ojos, que sepa que puede sentir

algo peculiar pero que lo van a disfrutar y podrán profundizar aún más a medida que lo alteras con más direcciones. Su mente está muy abierta en este punto y está listo para recibirlas.

3.0 Ejercicio de inducción mental

Lo que sigue son una serie de manipulaciones físicas y psicológicas - Individuales o colectivas y pueden ser pensadas como ejercicios de inducción mental. Estas son el primer peldaño de la escalera hipnótica y deben ser aprendidas y entendidas bien.

Las técnicas son clásicas de la hipnosis, pero a menudo se pasa por alto su valor.

Las técnicas descritas en esta sección son todas bien conocidas y se han sido utilizando por hipnotizadores durante décadas y se refieren a menudo como "pruebas de sugestionabilidad" o ejercicios de "hipnosis despierta". Ambas descripciones son correctas para estas técnicas. Se pueden utilizar con grupos de personas tan fácilmente como uno a uno. Generalmente se utilizan antes de que la inducción de la hipnosis verdadera comience.

Hay muchas buenas razones por las que el hipnotizador debe ser capaz de tener confianza al hacer estos ejercicios mentales de induccion. Así que apréndelos bien. Comprende los principios y sus aplicaciones.

Y finalmente Úsalos.

•Los ejercicios de inducción mental son a menudo considerados y utilizados como pruebas de cómo responderá a las sugestiones el sujeto. En otras palabras, un indicador de que tan bueno, dispuesto y capaz puede ser el hipnotizado.

•Los ejercicios de inducción mental le dan al El hipnotizador la oportunidad de observar al sujeto bajo su dirección, reunir información y evaluar si es idóneo como hipnotizado.

•Igual de importante que da al sujeto una oportunidad de experimentar el poder de sugestión e influencia de El hipnotizador y su propia capacidad de cooperar.

Si el sujeto experimenta algo que considera algo fuera de lo ordinario ganara confianza tanto en la destreza del hipnotizador y su propia capacidad de ser hipnotizado - se soltará y se volverá más fascinado con el proceso. Asimismo, el hipnotizador gana confianza en el sujeto.

•El conjunto de ejercicios de inducción mental dispara la imaginación, la atención centra y desarrolla expectativa en el sujeto que está a punto de ser hipnotizado.

•Por último los ejercicios de inducción mental de este conjunto puede ser utilizados como la inducción en la hipnosis no sólo en lugar como un pre-inducción a la misma. Este es quizás el más poderoso y pasa por alto su aplicación.

Algunos hipnotizadores no utilizan estas técnicas. Una razón dada es que si el sujeto deja de hacer lo que se les pide entonces es más difícil de hipnotizarlos - esto es verdad hasta cierto punto, sobre todo si los ejercicios de inducción se presentan como 'Pruebas'. Recuerda que tu objetivo final es hipnotizar al sujeto y que el acepte tus sugestiones, es importante ver si son receptivos a estos sencillos principios. Ciertamente si no pasa las prueba no es útil, pero no es el fin del mundo tampoco. Simplemente pasa por el sujeto como un evento no ocurrido por a menos que el hipnotizador sede por aludido al respecto. La mayoría de la gente pasará los ejercicios muy fácilmente y si no entonces podría ser conveniente elegir otro sujeto o tomar un enfoque completamente diferente. Realmente no hay necesidad de presentar estas piezas de ejercicios de inducción como pruebas. De esta manera no hay posibilidad de fallo. Es bueno decir simplemente "Vamos a intentar algo" o "Te voy a enseñar algo interesante" o llamarlos como un "ejercicio de concentración y de poder mental".

Otra razón por la que se pasan por alto o se utilizan en forma limitada es que muchas de las técnicas tienen alguna razón fisiológica / mecánica por las que funcionan.

- Las probabilidades de que el sujeto tendrá éxito es casi probable - por lo que algunos hipnotizadores creen que están siendo deshonestos en el uso de ellos o simplemente no le dan su valor y lo toman por trucos. Esto es perder el objetivo. Sólo tienes que utilizar estos o cualquier otro truco necesario para excitar la imaginación del sujeto.

Entrega los ejercicios de inducción con un tono que sea brillante y optimista, de manera que sea seguro y dominante y generalmente se mueve a un ritmo bastante rápido.

Encuentra tu propio camino y asegurarte de que tu actitud comunique lo que tú eres; una persona segura, eficiente y que esperas hipnotizar a cualquier persona en cualquier lugar.

También es importante que tu sujeto no vea los ejercicios de inducción como algo con lo que deberá estar tratando de luchar o resistirse. De igual manera tu no quieres que el pretenda esto. Asegúrate de que entienda esto. Por ejemplo si vas a pedirle que imagine que sus manos son como imanes para que se junten y entren automáticamente en contacto puedes decir lo siguiente.

No quiero que las empujes o trates de mantenerlas separadas, sólo que te concentres, imagina que tus manos son un par de imanes y que tu cuerpo va a responder.

Si siguen tus instrucciones, concentrarte en las ideas que se presentan y literalmente usa su imaginación, entonces es muy probable que todo vaya bien en los ejercicios de inducción, establece y ajústalo para que sea la base perfecta para la inducción hipnótica en sí.

3.1 Dedos Magnéticos

En este ejercicio vamos a hacer que los dedos índice de tu sujeto se junten como si fueran imanes.

OK, vamos a intentar algo. Un ejercicio sencillo para disparar tu poder de concentración. Me gustaría que coloques tus manos frente a ti de esta manera.

Ahora puedes entrelazar las manos, con las palmas juntas y los pulgares cruzados, bien y apretados.

Ahora doble los codos como si estuvieras haciendo una oración. Puedes hacer una mientras estás allí si quieres. Ahora pon tus dedos índices, hacia arriba como si sostuvieras una pistola y sepáralos alrededor de 3 cm de distancia.

Bien mira el espacio entre los dedos, no mires mis dedos, mira tus dedos y concéntrate, porque en un momento tus dedos van a juntarse y van a entrar en contacto, al igual que dos par de imanes, eso es, así es, muy bien están empezando a moverse, cada vez más cerca y tan pronto como los dedos se toquen entre si puedes permitirle a tus ojos cerrarse y relajarse.

Ahora abre los ojos. Brillante eso me demuestra que puedes concentrarte.

Noventa y nueve por ciento de las personas harán esto con éxito - Debes apurarte a poner sus dedos juntos rápidamente, tan rápido como 2 segundos y no más de 20 segundos. Si no pueden hacerlo en este tiempo, haz algo más. La razón de que este ejercicio es tan fácil de hacer y tiene tanto éxito que el efecto de los dedos van a estar moviéndose sin esfuerzo consciente depende en gran medida de la fisiología de las manos de tu sujeto, no es lo mismo las manos de una persona sana a una con artritis. Pruébalo y esta vez aprieta tus manos juntas mientras observas los dedos. Como los tendones de los demás dedos apretados hace que los tendones en los dedos índices se muevan y se junten automáticamente.

La presentación más común de este ejercicio consiste en una manifestación y explicación de lo que va a suceder y una solicitud para apretar las manos y todos los dedos juntos excepto los dedos índices.

En la mayoría de los casos, te saldrás con la tuya con esta aproximación. Sin embargo se hace bastante obvio que algún principio fisiológico está en juego. Así que evita lo que es tan obvio no menciones aprieta las manos. Sólo tienes que utilízalo como sugerencia. Haz lo que se pretendes hacer y hacer que suceda con súper poderes de sugestión e influencia. Sé El

hipnotizador, esto es a menudo la primera posibilidad real de hacer que tu sujeto haga que suceda.

Veras a partir de la secuencia de comandos anteriores la tensión se coloca en las manos desde el principio. Esto es importante porque si el sujeto sólo tiene los dedos ligeramente entrelazados, es mucho menos probable que tenga éxito, así que asegúrate que sigan tus instrucciones. Si no es así, entonces dilo otra vez siendo absolutamente claro lo que quieres que haga. Demuestra con tus propias manos a medida que avanzas a través de las instrucciones. Entonces, tan pronto como las manos están puestas en marcha deberá haber un cambio de ritmo y una sugerencia directa de parte del hipnotista sobre lo que va a suceder.

... Porque en un momento tus dedos se juntarán y tocarán, solos como dos potentes imanes.

Debes de mantener cierto tempo y energía al momento de decir esto

Cuando se utiliza esta técnica y cualquier otro ejercicio de inducción de este conjunto, incluso si sabes que las probabilidades están en tu favor, tu mentalidad como El hipnotizador debe ser que tú estás haciendo que esto suceda. Entonces debes ser congruente y convincente en tu aproximación. Tus palabras y acciones van a crear el efecto.

Aunque es simple y fácil de descartar como un truco colegial te sorprenderá de lo mucho que algunos sujetos reaccionan a esta prueba. Con los ojos abiertos expresiones y exclamaciones de sorpresa que lo que estás diciendo está realmente sucediendo.

Inmediatamente se puede entrar a ejercicios más fuertes, tales como las Manos magnéticas o poner sus brazos rígidos. O puedes proceder inmediatamente a una inducción.

3.2 Manos magnéticas

En este ejercicio vamos a tomar las manos de tu sujeto y a juntarlas como si fueran un par de imanes.

Ahora, en un momento te pediré que te concentres al igual que lo hiciste con tus dedos, sólo que esta vez quiero que uses tu imaginación, porque en un momento te pediré que cierres los ojos. Voy a pedirte que coloques tus manos en frente de ti de esta manera, ahora cierra los ojos e imagina que tienes dos potentes imanes atados a las palmas de las manos y estos comienzan a juntarse. Cuando se toquen, tu cabeza puede relajarse y caer adelante al par que te relajas

OK, así que pon tus manos en frente de ti, mira el espacio entre las manos, ten una idea clara de tus manos pegadas ahí, ahora cierra los ojos e imagina que tienes dos potentes imanes en las palmas de tus manos tratando de juntarse.

Ya están empezando a juntarse, imagina que la fuerza magnética es cada vez más fuerte, cuanto más se acercan más fuertes se vuelve, al igual que cuando niño jugabas con imanes y sentías esa atracción magnética, jalando tus manos hasta juntarlas. Sé que es difícil decir exactamente cuándo van a tocarse, pero te puedo asegurar que se van a tocar. Ahora deja que tu manos caigan así como tu cabeza cae hacia adelante sobre tu pecho y relájate.

Excelente. Ahora abre los ojos, tienes una poderosa imaginación.

En este ejercicio sugiero que El hipnotizador demuestre exactamente lo que el sujeto tiene que hacer y lo que va a pasar antes de pedirle al sujeto que lo haga.

Una vez que haya explicado lo que va a suceder y demostrado lo sucedido es muy probable que el sujeto tenga éxito en este ejercicio - incluso más aún cuando hayan pasado por los ejercicios de los dedos magnéticos.

Las Manos magnéticas lógicamente es como los dedos magnéticos como ves de nuevo se trata fuerzas "Magnéticas" y partes del cuerpo que se mueve automáticamente - sin esfuerzo consciente. También se basa en la demostración de los sujetos teniendo éxito al pedirles que se concentren de nuevo y utilicen su imaginación. El ejercicio se puede realizar con los ojos abiertos. Sin embargo, es mejor diciendo: "Esta vez quiero que utilices realmente tu imaginación porque en un momento te pediré que cierres los ojos" le estas dando al sujeto una razón para cerrar sus ojos y esto te da la oportunidad de observar cómo responde el a tus sugestiones con los ojos cerrados y hace que sea más fácil para ellos usar su imaginación. En este punto se puede observar de cerca para detectar cualquier signo de hipnosis, especialmente en REM.

Una aproximación tradicional de la inducción hipnótica era sugerir los ojos se ponían pesados y se cerraban. Esto está bien, aunque es poco lento. Así que dale una razón para que los cierren y luego hacer algo más interesante. Las Manos magnéticas es una prueba más fuerte que la capacidad de concentración e imaginación hecha con los dedos magnéticos porque depende mucho menos de la mecánica del cuerpo y mucho más en énfasis en la sugerencia.

Por supuesto, que hay algunos mecanismos involucrados. Si colocas las manos delante de ti como se cansan empiezan a caer y caen naturalmente hacia tu regazo. Sin embargo, al igual

que con el ejercicio de los dedos, es importante que tú como El hipnotizador logres hacer que esto suceda y esperar a que suceda. Piensa en los brazos del sujeto como tus brazos. Ellos hacen lo que les dicen que hagan.

Toma posesión de ellos como si fueran dos objetos completamente separados del sujeto.

Cuando las manos del sujeto se tocan tienes de nuevo la oportunidad de vincular lo que tienen logrado a otra cosa. Esto simplemente puede ser una oportunidad para que el sujeto sepa que puede relajarse o que lo está haciendo bien y que va a entrar en hipnosis fácilmente. Puede ser que al tocar su cabeza caiga hacia delante y vaya a un sueño muy profundo. La elección es tuya.

3.3 Brazo Rígido

En este ejercicio vamos a hacer que el brazo del sujeto se mantenga rígido de modo que no pueden doblarse.

Presento esto de dos maneras. La primera se realiza con los ojos abiertos en estado conversacional al igual que los dedos y las manos magnéticas. La segunda aproximación se hace cuando ya tienes al sujeto con los ojos cerrados.

Esto podría seguir después de las manos magnéticas - en lugar de sugerir que abra sus ojos ve directamente al ejercicio del brazo rígido. A veces uso esto después de que he hecho una inducción hipnótica real. Y ese es el caso es una rutina.

Método uno - Primeramente necesitas obtener el permiso de tu sujeto para poder tomar su brazo. Siempre pídele permiso a tu sujeto si vas a tocarlo. Estira su brazo delante de ellos.

Préstame tu brazo. Ahora aprieta tu puño y tensa los músculos.

Golpea la palma de su mano sobre su puño y toca sus músculos con tu dedo mientras dices lo siguiente.

Aprieta más tu antebrazo, tus tríceps, tu hombro. Imagina que tienes una barra de acero que atraviesa tu puño a través del codo hasta el hombro, el brazo es como una barra de acero.

Ahora tu brazo se pone rígido... hazlo rígido, rígido... más rígido y tieso, más y más fuerte... no puedes doblarlo inténtalo tanto como quieras. Esfuérzate y descubre que no puedes doblarlo, entre más lo intentas más difícil es poder doblarlo y más rígido se pone. No puedes doblar el brazo.

Una vez que el sujeto ha tratado en vano de doblar su brazo puedes remover el efecto fácilmente con sólo tocar su brazo y diciendo lo siguiente.

Muy bien, se ha ido todo. Puedes doblar el brazo ahora. Esta flojo, relajado y normal en todos los sentidos.

<u>Método dos</u> - El sujeto está sentado con sus manos sobre sus piernas y tiene los ojos cerrados esperando su próxima instrucción quizás seguido de las manos magnéticas.

Voy a contar hasta 3. A la cuenta de uno quiero que aprietes el puño de la mano derecha. En dos, quiero que alces el brazo hacia el techo y en tres quiero que en realidad mantengas apretado ese puño apretado tan fuerte como puedas. Uno aprieta fuertemente

el puño; dos, levántalo hacia el techo ahora; tres mantén el puño, apretado y siente la rigidez, siente como la piel de tu mano de va endureciendo, siente como se bloquea desde la muñeca hacia atrás.

Esta aún más apretado tu antebrazo, tu tríceps, tu hombro. Imagina que tienes una barra de acero que atraviesa tu puño, a través de tu codo hasta el hombro, tu brazo es como una barra de acero.

Ahora estás consiguiendo que el brazo se ponga tieso... que se ponga rígido, tieso... más rígido y tieso, más y más fuerte... no se puede doblar inténtalo tan duro como quieras. Esfuérzate y descubre que no puedes doblarlo, entre más lo intentas más difícil y más rígido se pone el brazo. Realmente no puedes doblarlo.

Este tipo de ejercicios de inducciones se cumplen, normalmente, teniendo por parte del sujeto un poco de diversión desconcierta. Una vez más hay una razón fisiológica por la cual el brazo rígido funciona. Le estamos pidiendo al sujeto que tense su brazo y al mismo tiempo que trate de doblarlo.

Es evidente que si se toma la primera instrucción no estará en condiciones de llevar a cabo la segunda. Sin embargo, el efecto que tiene en la mente es muy real. No descartes esto como un truco pesado de hipnosis. En su lugar, utiliza este como un camino hacia la hipnosis.

Si no puede doblar su propio brazo o evita poner sus manos en movimiento o abrir sus ojos a pesar de sus mejores esfuerzos, entonces está claro que la conciencia crítica de la mente se ha pasado por alto.

A veces, de hecho cuando aumentas el desafío del trabajo que estas realizando diciendo "Esfuérzate el doble el brazo comenzará a ceder un poco¨. Incluso en este momento continuara con la sugestión. Recuérdales que se siente rígido y se enderezará o establecerá en su lugar. No tiene sentido arrebatar la derrota de las fauces de la victoria.

En cualquier ejercicio de inducción mental corto, es importante que lo que se le pida al sujeto que haga no sea objetable. La presentación de estos ejercicios es como una demostración de la capacidad del sujeto para concentrarse, usar su imaginación y saber que no es objetable.

Así que aprovecha la ocasión para felicitarlo, adularlo y alentarlo. La mente de los sujetos se bloquea fácilmente en torno a una sola idea.

4.0 Inducciones

La inducción es el término genérico utilizado para describir el proceso o técnica utilizada para poner a alguien en hipnosis. Hay miles de maneras de hacer esto.

A pesar de esto ser flexible en tu aproximación es lo más adecuado, serás más efectivo al ser extremadamente dedicado al aprender una o dos inducciones en lugar de simplemente saber un montón de ellas. Muchas personas continúan buscando nuevas inducciones como si con ello encontraran el santo grial que los hará un gran hipnotizador. Al final es el hipnotizador que hace al hipnotizador, no la técnica en sí. Algunas inducciones son directas, otras indirectas. Unas inducciones pueden ser rápidas, instantáneas, lentas o progresivas. Pueden ser abiertas o encubiertas, verbales o no verbales. La inducciones descritas aquí son rápidas y evidentes, inducciones verbales y físicas.

Ten en cuenta que si el sujeto ha hecho bien los ejercicios de inducción mental, entonces es probable que ya este hipnotizado o bien vaya a estarlo. Aunque Elman sugiere que este es justo la puerta de entrada, en mi experiencia tan pronto conseguirás tener algo éxito con Los ejercicios de inducción mental entonces ya estas a una sugestión de distancia de la hipnosis. Si has sugerido que el brazo del sujeto no se doble y en efecto no puede doblarlo quiere decir que ya tiene anulada su capacidad crítica y ha establecido una idea selectiva alrededor de al menos una idea - la idea de que su brazo no se dobla. Su inconsciente es aparentemente receptivo a las ideas que le presentamos.

Esta es la razón por la cual los ejercicios de inducción mental pueden ser inducciones propias. Si el brazo de los sujetos está rígido, ya que sugeriste que así sería y de repente lo empujas hacia abajo y le dices al sujeto "duerme" probablemente irá directamente a hipnosis y simplemente esperara tu siguiente instrucción. Depende de ti si lo deseas utilizar de esta manera o no. Incluso si después de ponerle el brazo rígido a tu sujeto podrías tocarlo y decir "OK, ya puedes doblar tu brazo ahora", es normal, en tu cabeza todavía puede asumir el sujeto que está en el estado mental que queremos que este, Puede ocurrir que para ellos no estén hipnotizados o incluso que la hipnosis ha comenzado. En este sentido, los ejercicios de inducción mental es una manera de intensificar su estado de hipnosis en lugar de crearla.

Hablaremos más sobre esto en la sección 5.

Las siguientes son inducciones rápidas - lo que significa que toma cualquier cosa, desde unos pocos segundos a unos pocos minutos en realizarla. Por lo general, implica alguna manipulación física de tu sujeto - esto puede significar tomar el control de sus ojos, el brazo, la muñeca, la mano, la cabeza o el equilibrio. Este enfoque es el más rápido y eficaz para las aplicaciones de la hipnosis improvisada. Se podría argumentar que se trata de la más eficaz para crear por completo la hipnosis - donde quiera o para cualquier propósito que se utilice.

Esto se asume que se ha establecido un acompañamiento, que ya está en camino y así comenzar a llevar a tu cliente a través de la instalación posthipnotica. A menudo me he pasado por alto los ejercicios de inducción mental en el momento que hago una inducción directamente. Lo que digo, es que los ejercicios de inducción mental no se requieren usar antes de cualquiera de estas inducciones.

Sin embargo, hace que tu trabajo sea mucho más fácil si usas los ejercicios de inducción mental. Podría ser que te presenten con alguien como un hipnotizador y este sujeto exprese su interés en ser hipnotizado y desees ir directamente a la inducción. Podría ser que no te presentes como El Hipnotizador y sólo lo sugestiones con la inducción a un sujeto inesperado. Encontrarás que estas inducciones son flexibles y se pueden adaptar fácilmente a todas las circunstancias.

La confianza, la seguridad y una cuestión de actitud de que la persona va entrar en trance, van de la mano para que estas técnicas tengan éxito. Algunos hipnotizadores la obtienen desde el inicio y otros tienen que hacer todo lo posible para desarrolla este carácter.

4.1 El ensayo

Esta inducción de ensayo genérico se ha utilizado durante muchos años en la hipnosis. Fue la primera inducción improvisada que aprendí fue rápida y me funcionó magníficamente. Es ideal para el hipnotizador principiante, ya que le permite practicar sobre el sujeto antes de hacer la "inducción real '.

Nunca me ha fallado al hipnotizar con esta inducción y aún la uso cuando creo que es apropiado.

Explícale a tu sujeto paso a paso exactamente lo que estás diciendo y haciendo y qué efecto tendrá sobre ellos. Preséntalo en un tono como si estuvieras tratando de enseñarles algo.

Esta versión se utiliza para crear un ensayo cataléptico en su brazo. Entonces literalmente, ensayaras tantas veces como sean necesarias hasta que sea hora de la "verdadera" inducción.

Extrañamente nunca llegaras a la inducción 'real'. El sujeto será hipnotizado durante uno de los ensayos, de ahí el nombre.

¿Me prestas tu brazo?

Lo que voy a hacer en un momento es que voy a tomar tu mano y la voy a levantarla de esta manera, no quiero que vayas a entrar en hipnosis, porque quiero explicar esto...

Al decir esto coge la mano del sujeto por la muñeca y la mueves hacia arriba de modo que su mano está en el aire y su codo doblado a aproximadamente 90 grados.

... Porque esto es algo que te ayudará más adelante a conseguir ser hipnotizado... y luego para salir de la hipnosis vamos a mover la mano hacia abajo de esta manera.

Al decir esto movemos su mano hacia abajo.

Todo lo que se va a notar es que voy a recoger a tu muñeca de esta manera.

Levántale la muñeca y hablando en voz más baja, pero todavía en una conversación y ritmo normal.

Voy a hablar contigo de cierta manera, y mientras que la mano llega a un cierto punto, verás que hay una serie de cosas que estarán sucediendo y que te permitirá saber que vas a entrar en hipnosis... cierra tus ojos, tu respiración cambiará y vas a ir aún lugar todavía más profundo, y luego vas a volver de regreso, y estarás completamente despierto, vamos a mover la mano hacia abajo de esta manera. ¿OK?

Así, no voy a hacerlo todavía, sólo quiero que sientas la sensación, así que ahora es el momento de hacerlo, todo lo que quiero hacer es tomar tu mano de esta manera, y recoger tu brazo así y parara en un momento en el que te encuentres dentro de hipnosis, Probablemente notarás que tus ojos se cerrarán en un momento determinado, eso va a ser determinado por ti mismo. Entonces voy a moverlo hacia abajo. De acuerdo.

Acaba de añadir unos cuantos pasos, pequeños detalles. Acompasando y llevando de la mano su experiencia. En otras palabras señálale lo que está sucediendo y ambiguamente sugiérele lo que va a pasar todo el tiempo mientras buscas cualquier signo de hipnosis que se vaya desarrollando y así poder ir construyendo un patrón.

Ahora bien, vamos a hacerlo de nuevo, lo único que tendrás que hacer es alzarlo nuevamente.

Es probable que en la tercera o cuarta vez que vaya a levantar su brazo comenzara a levantarlo por sí solo, incluso antes de tocarlo. Lo que ocurre cuando ensayas es que entrenas para que su brazo responda Y esto es lo que quieres. Cuando se hace todo lo que hacemos es darle la cantidad mínima de estímulo hacia arriba con el pulgar en la parte inferior de su muñeca mientras te concentras en el desarrollo de las otras señales que te indiquen que está entrando en hipnosis.

Y mientras tu brazo se eleva, así es muy bien, a medida que tus ojos se cierran, tu brazo se detendrá por sí mismo.

Su brazo probablemente permanecerá suspendido incluso si lo sueltas, yo tiendo a soltar lentamente todos los dedos excepto el dedo índice que se encuentra en la parte posterior de su muñeca. Esto le da el mensaje de que mi mano sigue en su mano de alguna manera y si no entonces estará cataléptico lo que significa que se puede manipular el brazo un poco más si es necesario.

Ya sabes qué hacer, ve hasta el fondo... muy bien... con los ojos cerrados, profundamente dormido. Y tu mente inconsciente puede seguir exquisitamente las sugerencias con tu mente consciente para poner atención o ir alguna otra parte si así lo deseas. Ahora la pregunta es ¿qué tan profundamente en trance puedes llegar?

¿Cuánto más profundo puede ir? Así es levanta el brazo ahora, incluso más alto... eso es muy bien, lo estás haciendo muy bien.

Si sus ojos están aún abiertos di lo siguiente para dirigirlos a cerrar.

Quiero que mires, quédate despierto enfócate aún más hasta que el momento llegue... eso es muy bien... cierra tus ojos y quédate en un profundo estado de hipnosis.

Procede a profundizar el trance o simplemente da una sugestión hipnótica y lleva la mano hasta abajo por si sola tan rápido como sea necesario.

Así es quiero que la mano caiga en tus piernas tan rápido como puedas ser, llevándola hacia abajo a tu propio tiempo y a tu propio ritmo, hasta el fondo, permaneciendo en ese trance, los músculos se relajan, podrás relajarte mientras que el brazo se desplaza hacia abajo puedes llevarlo hacia abajo. Más y más profundo ahora duerme.

A partir de ahí se puede ir a donde quieras. No hay necesidad de utilizar cualquier otra inducción adicional.

4.2 Fijación ojos-mano

Esta inducción es simple, rápida y flexible. Es una que uso mucho. Se refiere a que El Hipnotista le muestra a alguien su propia mano fijando su mirada sobre ella. Yo tiendo a usar la palma de la mano, pero también puede ser el dorso de la mano. Dependiendo de cómo este colocado el sujeto en la silla, así mismo puedes utilizar cualquiera de sus manos la izquierda o la derecha. Si vaz a utilizar este método, puedes ajustar la situación a tu medida. No hay necesidad de preocuparse por la parte hemisférica dominante.

Sólo levanta su brazo por la muñeca en una posición que naturalmente adoptaría si inspeccionara su propia palma. La palma de la mano debe estar a unos 30 cm de la cara.

Mira sus ojos para asegúrate de que están enfocados en un solo lugar. Si están en exploración en torno a su mano entera o mirando inconstantemente esto no es bueno. Lo que tienes que ver es que este observando un solo punto donde enfocar su atención. Continúa sosteniendo su muñeca tocándola ligeramente, moviéndola para alentar a que su brazo tome su propio peso. Entonces muévela hacia su cara y continúa con la inducción.

En un momento, voy a pedir tu brazo. Y voy a recoger tu mano por la muñeca. ¿De acuerdo?

Excelente, dame tu brazo. Sólo tienes que encontrar un lugar en la mano que puedas ver bien y concéntrate en ese lugar. ¿Listo?

No mires a toda la mano sólo mantén los ojos en un solo punto, eso es.

Los brazos de algunas personas tendrán absolutamente ningún peso. Habrán entrado en hipnosis mucho antes de tomar su muñeca. Sin embargo algunos otros son mucho más pesados y se llevarán todo el peso. Lleva las manos delante de tu pecho y espera hasta que se sienta el brazo bloqueado. Entonces deberás sentir cuando sea el momento. A medida que se mueven hacia arriba y hacia abajo en 'Posición' con un ligero toque esporádico que realices de apoyo. Si mantienes tu dedo índice en el borde exterior de su muñeca puedes probar que este se apoya con sólo mantener contacto con el dedo. El Sujeto no puede decir si lo está apoyando o no y esto les anima a disociarse de su mano y de su brazo.

Si no se ha concentrado en la mano después de poco de tiempo (aproximadamente 10 segundos) sólo recuérdale de centrar su atención en ese punto. Ten una actitud positiva así como mucha seguridad en tu aproximación. Ten como una creencia central en ti mismo de que es un sujeto excelente para hipnotizar. Espera fervientemente que su brazo se mantenga en su lugar.

Así es mantén los ojos en ese punto.

A medida que la mano comienza a moverse hacia tu cara, tus ojos comienzan a cambiar de enfoque y cuando tus ojos se den cuenta.

Tienes diferentes opciones sobre cómo proceder a partir de este punto.

Muy a menudo me limitaré a pasar mi mano en un movimiento hacia abajo más allá de sus ojos mientras les digo que lo cierren y digo lo siguiente.

Cierra los ojos y duerme. En un momento voy a contar descendientemente de 3 a cero y mientras cuento en forma regresiva de 3 a cero tu mano flotará de vuelta a tu pierna y tu cabeza caerá hacia adelante sobre tu pecho e irás a un lugar mucho más profundo en trance. 3 - 2 - 1 - 0. Profundamente dormido. Muy relajado. Profundo muy profundo, muy profundo eso es muy bien...

Luego continúa profundizando o prueba tu trabajo dándole nuevas instrucciones.

O si deja los ojos abiertos di lo siguiente:

Así es, con los ojos abiertos, fijos en ese punto, entenderás que tienes una mente inconsciente increíblemente poderosa. Mucho más fuerte que tu mente consciente. En un momento voy a tocar la parte posterior de tu mano y cuando la toque, tu inconsciente va a empezar a ir hacia tu cara. Ahora puedes pretender eso, pero no es eso lo que quiero que hagas. Así que cuando toque tu mano y sientas que esta se empieza a mover, puedes tratar de detenerla. Al igual que si tus manos fueran imanes, encontrarás que tu cabeza es un imán y que la mano es un imán. Puedes tratar de detenerla y alzarla más alto pero descubrirás que no puedes. Eres un hombre/mujer fuerte. Realmente trata de detener que eso suceda y vamos a descubrir cómo es mucho más fuerte tu inconsciente.

Ahora toca la mano, mientras está en movimiento hacia su cara, usualmente es buena idea retarlo y que lo animes a que intente detenerse mientras trata de oponer resistencia con su propio brazo, mientras le fomentas que hay una mayor resistencia esto será inútil.

Eres un hombre / mujer fuerte, esfuérzate aún más y levántalo lo más alto posible, y encontraras que entre más intentas, más difícil se vuelve.

Puedes utilizar el arribo de la mano a la cara como un detonante para la profundización del trance.

Cuando la mano toque tu cara, tus ojos se cerrarán y vas a ir a un lugar mucho más profundo dentro de trance. De una manera muy, muy profunda. Y estarás en completo bienestar físico y lograras tener una inmensa felicidad mental.

4.3 Palmas magnéticas

Los Hipnotistas han utilizado esta simple técnica por décadas. Se trata de una gran inducción. Tomas las manos de tu sujeto como si fueran imanes. Es bastante divertido cuando estas en una fiesta o en un bar pero también es muy útil en la sala de terapia. Aunque técnicamente apenas difiere de su uso como ejercicio de inducción mental, aquí se utiliza como una inducción rápida. Es útil para ti, ya que le das al sujeto una experiencia en su capacidad de como afectar su

cuerpo con su mente, instala una catalepsia, crea un momento de asombro y confusión, demuestra fenómenos hipnóticos así también demuestra tu posición como El Hipnotizador.

¿Alguna vez has sido hipnotizado antes?

Si, la respuesta es ¨si¨ entonces genial. Hay menos necesidad de explicar y puedes utilizar su experiencia si fue una buena claro está. Si no, entonces simplemente ignora su respuesta, hazle saber que encontrara esto interesante y sigue adelante.

¿Qué crees que es la hipnosis?

Después de pensar por un momento el sujeto probablemente dirá cosas contextualizadas a la relajación, sueño u otra cosa. Digan lo que digan inmediatamente prosiga con lo siguiente, o algo similar, que coincide con la altura de lo que han dicho.

Así es, todo es acerca de cómo utilizar tu mente. Me gustaría que hicieras algo por mí. Se puede sentir un poco extraño al principio, pero puedo asegurarte que todo volverá a la normalidad después, si no sientes algo, toma un poco de tiempo, pero simplemente relájate y espera a que suceda - siempre es diferente con cada persona porque todos piensan y sienten las cosas de diferentes maneras.

Estos comentarios iniciales hacen muchas cosas. Sugieres algo que va a suceder. Sugieres que puede ser un poco extraño. Él sabe muy poco acerca de lo que será tal experiencia. No tienes que usarlos, pero son un poco útiles antes de inicial

De acuerdo, ¿estás listo para ser hipnotizado? ¿Puedes poner tus brazos de esta manera?, aproximadamente a la altura del hombro, con las palmas mirando una con otra, Ahora, en un momento te pediré que te concentres al igual que lo hiciste con los dedos sólo que esta vez quiero que uses tu imaginación realmente en un momento te pediré que cierres los ojos. Voy a pedirte que coloques tus manos en frente de ti de esta manera, al cerrar los ojos imagine que tiene dos potentes imanes atados a las palmas de las manos tratando de juntarse. Cuando se toquen su cabeza caerá hacia adelante a medida que te relajas más y más.

OK, así que pon sus manos en frente de ti, busca el espacio entre las manos, y obtener una imagen clara de tus manos pegadas ahí, ahora cierre los ojos e imagine que tiene dos potentes imanes atados a las palmas de las manos juntándose entre sí.

Ya están empezando a moverse, imagina que hay una fuerza magnética cada vez más fuerte, cuanto más se acercan más fuerte se vuelve, sé que es difícil predecir con exactitud cuándo van a tocarse, pero te puedo asegurar que se van a tocar, al igual que cuando de niño jugabas con imanes y se sentías esa atracción magnética, jalando tus manos. Muy bien así es, Ahora vamos a deja caer tus manos y relájate. Duerme.

Esta etapa en la que cierra sus ojos no es necesaria, pero me parece que ayuda. Puede sorpréndele cuando las manos se tocan. Si mantienes los ojos abiertos, también es muy sorprendente cuando ven que sus manos se mueven y tienden a fijar su atención, entonces podrías vincular el momento en que toquen sus manos para cerrar los ojos y entren en hipnosis.

4.4 El apretón de manos (Handshake Induction)

Hay varias inducciones que se realizan apretando las manos reciben el nombre originalmente de ¨Handshake¨ (en español ¨Apretón de Manos¨) - que es hipnotizar usando un saludo casual. Elman describió una técnica de estas. Milton Erickson desarrollo al menos dos variaciones. Él es conocido por haber utilizado el apretón de manos como una oportunidad para inducir la hipnosis con tanta frecuencia que ya nadie a quería estrecharle la mano. No soltaba la mano del sujeto y le agregaba un toque ligero hasta que la mano caía por su propio peso y desarrollaba un estado de catalepsia.

La técnica que se describe a continuación es ampliamente acreditada a Richard Bandler, uno de los co-fundadores de la Programación Neuro Lingüística (PNL).

Esta es más fácil que la que realizaba Erickson y me parece que es una de las inducciones más fáciles, efectivas y rápidas. Vas a darle la mano al sujeto e interrumpir el apretón de manos al tomar su muñeca con la otra mano entonces mostraras la palma de su mano. Esto crea un momento de confusión y conduce al sujeto en un trance automático. Todo se puede hacer en menos de 10 segundos. Esta se puede utilizar después de un realizar un ejercicio de inducción mental o hacerlo en frío.

Es una de las mejores inducciones de hipnosis que se puede realizar sin previo aviso. Estira tu mano al sujeto (como si fueras a estrecharlo) y di algo que le anime a responder. Por ejemplo, si acaban de terminar un ejercicio de inducción mental pueden decir algo como esto.

Gracias por hacerlo.

O

Excelente. ¿Me prestas tu mano?

A medida que el sujeto estira su mano para estrechar la suya, retira la mano ligeramente y usa la mano izquierda para agarrar la muñeca del sujeto y mueve la palma de su mano a una distancia de unos 30 cm de la cara. Una vez esto apunta su mano mientras le das su primera instrucción.

Mira tu mano.

Sigue hablando a un ritmo con algo de autoridad.

Así es.... ve tu mano, ve como tu mano se mueve hacia a ti.

Muévela ligeramente hacia su cara mientras apuntas la palma de la mano del sujeto con tu otra mano

Puedes notar el cambio de foco de tus ojos y mientras esto sucede, cierra tus ojos.

Simultáneamente mientras dices la frase "cierra tus ojos" suelta su mano. Puedes chasquear los dedos para fomentarlo. Puedes hacer ambas cosas.

Suponiendo que los ojos están cerrados (o incluso si no lo están) continúa.

Mientras notas que la mano se acerca cada vez más a su cara.

La mano se moverá con suerte catalépticamente hasta el punto en el que podrías soltarla y esta continuara a moviéndose.

Así es cada vez más cerca (reduce la velocidad y suaviza tu voz y la forma en la que exhibes el mensaje**)... hasta que permitas que esto suceda... muy bien... relájate... eso es... muy bien... hasta que la mano quede totalmente fija en este punto justo así.**

El sujeto se encuentra ahora en un trance ligero con un brazo cataléptico. Depende de ti si deseas continuar profundizando el trance o simplemente utilizar la situación existente para ofrecer alguna otra sugestión.

Entonces, ¿qué ha pasado con la inducción del apretón de manos que acabamos de ver?

El ingrediente clave para que este movimiento sea un éxito es a menudo considerar interrumpir con éxito el patrón de conducta asociado a saludar. Es común que las personas respondan automáticamente a un saludo cuando alguien ya ha estirado su mano para que la estrechen y así entonces se completa el movimiento. Se trata de un movimiento inconsciente de su parte, ya que es algo que estamos capacitados para hacerlo desde la infancia. Cuando se interrumpe este patrón, al apoderarse de la muñeca en vez de dar la mano, la actividad consciente se suspende temporalmente mientras buscan sentido de por qué se ha hecho esta interrupción. Tu sujeto estará buscando la siguiente pista sobre la forma de proceder – no debes esperar demasiado tiempo, más de uno o dos segundos, de lo contrario regresaran en sí - pero si haces uso de esta técnica, ve directamente al guion anterior realízalo y tu inducción podrá ser exitosa. Ya después podrás modificarla a tu gusto

La forma de hacerlo es realizarla empezando exactamente por el movimiento de su mano a su cara. Por supuesto, los ojos van a cambiar de foco, y cuando esto ocurra por supuesto que se cerrarán en algún momento. Así que encamina esta técnica a estas dos cosas y luego llévalo a 'dormir' El éxito de esta inducción es directamente proporcional a que te sientas seguro que entrará tu sujeto en trance. Muévete rápidamente después de la interrupción de patrones, proyecta confianza y el trance se producirá automáticamente. Ve y encuentra un policía o alguien en la calle utilízalo como ¨prueba¨ y practícalo.

En mi experiencia personal creo que el énfasis es el elemento del patrón de interrupción en donde la inducción impide que las personas lo usen correctamente. En verdad se puede usar sin crear shock, sorpresa o confusión. Y aun así todavía funciona. Utilizándolo de esta forma la mano es sólo un punto de fijación que se utiliza como medio para llegar en trance al igual que la fijación del ojo hacia la mano. En este punto se ve un área específica en la palma de la mano.

Esto es realmente una de las inducciones más fáciles de hacer. Entonces solo Practícala Desarrolla y Domínala.

4.5 Jacquin Power Lift

Esta inducción combina confusión, ensayo, un patrón de interrupción y crea catalepsia. Es, una creación maravillosa de uno de mis más grandes mentores… mi padre

Freddy Jacquin. Él es un famoso hipnoterapeuta y probablemente ha hipnotizado a más de 30.000 personas, y una gran proporción de ellos los a hipnotizando usando esta inducción. Es rápida, directa, fiable y flexible. Se puede utilizar uno a uno o en pequeños grupos en cualquier lugar. Al igual que todas estas inducciones el éxito depende de tu intención y expectativa no en la técnica en sí. Esta es una de mis inducciones preferidas especialmente si el sujeto está sentado o de pie en un bar - básicamente en cualquier lugar donde su codo pueda ser apoyado, aunque también se puede hacer sin uso del mismo.

OK, voy a llevarte a meterte en trance. Te voy a mostrar lo que voy a hacer a continuación.

Apunta a la mano y di lo siguiente.

En un momento voy a tomar tu mano y la voy a levantar de esta manera.

Demuéstraselo tocando con el pulgar los primeros dos dedos de tu mano, agarrando su muñeca y levantado su brazo como si un apache hiciera hacienda la señal de HOW.

Mientras se eleva hasta aquí quiero que permitas que tus ojos se cierren.

Cierra tus ojos para demostrar aún más lo que quieres que haga.

Mientras la bajo poco a poco (demuestra cómo…) **tus ojos se abrirán y podrás relajarte**.

Demuéstralo nuevamente volviendo a abrir tus ojos como tu mano se mueve hacia abajo. A continuación, da una segunda demostración.

Entonces mientras llevo tu brazo hacia arriba tus ojos se CERRARAN, mientras empujo tu brazo hacia abajo tus ojos se abrirán y tú te relajaras más aún.

¿Te parece bien? Entonces, préstame tu brazo

Alza y recoge el brazo por la muñeca doblando el codo. No hay necesidad de llevarlo a cabo de inmediato, tal vez una pausa un segundo o dos, para buscar cualquiera de los signos de hipnosis cuando comienza a concentrarse hacia su interior.

Mientras la levanto puedes permitirte que tus ojos se cierren.

Ten en cuenta como realizas el lenguaje permisivo *"puedes permitir que tus ojos se cierren".* Decirlo así hará que logre cerrar sus ojos. Mantén sostenida la muñeca del sujeto de tal manera

que se pregunten si lo estás sosteniendo o no y si lo estás levantando o no. Un toque ligero levantándolo con un dedo sosteniendo su muñeca crea una especie de ¨toque ambiguo¨ que crea cierta confusión. Trata de llegar al punto en que su mano este "sostenida" sólo por un dedo que permanecerá en contacto con el dorso de su muñeca. A continuación, vuelve a agarrar y empujar su brazo hacia abajo lentamente casi como si estuviera venciendo una cierta resistencia y fuerza, entonces empuja poco a poco el brazo hacia abajo. Esto se puede lograr tensando los músculos en su propio brazo. Esto hará que el brazo del sujeto se sienta un poco extraño.

Mientras empujas el brazo hacia abajo di lo siguiente:

A medida que tu brazo baja… permítele a tus ojos abrirse y relájate aún más.

Repítelo adicionando algunos comentarios de estimulación y al mismo tiempo cambia de tener un lenguaje permisivo a un lenguaje con tono de orden más directo. Esta vez estarás diciendo "Tus ojos se cerraran".

Así es, tu brazo se levanta y tus ojos se cierran. Mientras lo empujó hacia abajo tus ojos se abrirán y así mientras… te relajaras aún más.

Levanta el brazo por tercera vez y utiliza el siguiente cambio en tu idioma para sugerir que el brazo se levante y los ojos se puedan cerrar automáticamente. Debido a que se realizó un ¨ensayo¨ previamente este se levantará automáticamente.

Esta vez, mientras el brazo se levanta y tus ojos se cierran, sentirás que tu muñeca se pone cada vez más y más rígida y mucho más rígida.

Al hablar de su muñeca apriétala un poco para alentar la tensión. Empuja los músculos del antebrazo con la punta de tu dedo índice diciendo lo siguiente:

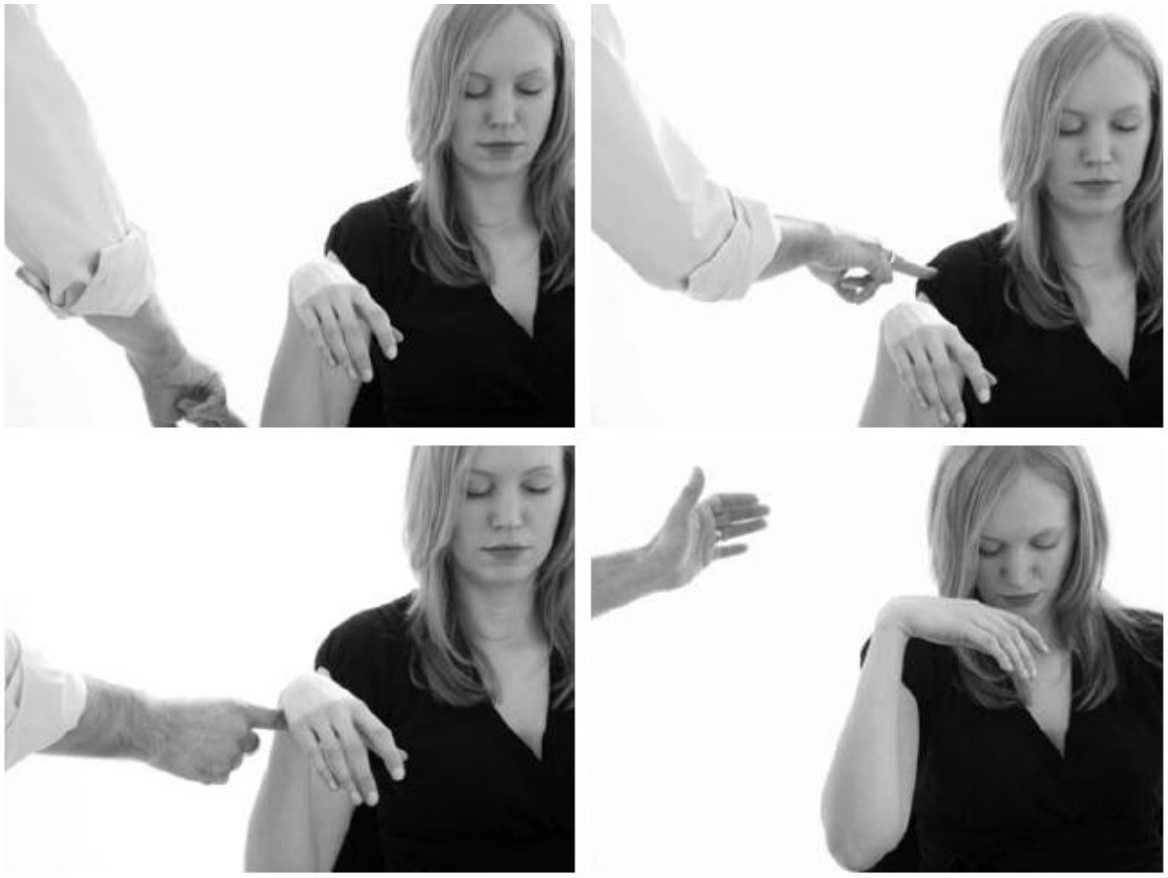
Siente el endurecimiento de los músculos de tu antebrazo.

Pasa a la articulación del codo.

Siente esa rigidez en la articulación de tu codo.

Toca con tu dedo índice el bíceps y el hombro mientras dices.

Siente esa rigidez en tu bíceps... así como en tu hombro. Cada músculo de él se pone cada vez más y más rígida.



Cada palabra que diga y cada respiración que tomes te llevarán más y más a un trance mucho más profundo.

Repite la idea de que el brazo es cada vez más rígido e intensifica el trance.

Se ha creado una situación de apalancamiento. El sujeto se encuentra ahora en hipnosis y en una situación inusual. Sus ojos están cerrados y tienen su brazo en el aire. Así que vincula el brazo al levantamiento o caída o moviéndose hacia su cara o a lo que tú quieras.

Por ejemplo, el siguiente paso podría ser decir lo siguiente.

Siente que el brazo se hace más ligero y empieza a levantarse. Este brazo se levanta, cada vez más alto y más alto. Al igual que tu cabeza es un imán y tu mano es un poderoso imán. Cuando te toques la cara caerás en un profundo estado de hipnosis.

Si piensas que no puedes alentar a que la mano toque su cara, entonces podrías simplemente dejarlo caer de nuevo a la silla para entrar en un estado más profundo.

En un momento voy a contar hasta 3 y cuando llegue a 3 tu brazo se desplazarán hacia abajo como si tuviera un alambre que lo estuviera jalando … tus ojos se mantendrán cerrados a medida que continuas relajándote y gozando de más profundo estado. Mientras tus músculos se relajan podrás relajar tu brazo mientas se desplaza hacia abajo. 1, 2, 3.Así es muy bien, hacia abajo a una posición de descanso más confortable que te llevara a un estado de relajación profundo, más profundo y más profundo.

4,6 Jacquin Power Induction

No hay mucho que decir acerca del resto de las inducciones más que tienes que recordar en todo momento, que tú eres El Hipnotista. Esto requiere confianza, pero aún más importante demanda absoluta congruencia en tu presentación y en tu expectativa. Esto crea la capacidad de crear una conexión entre tú y tu sujeto y así llevar al sujeto a alojar las inducciones necesarias para poder ser hipnotizado.

Bien siéntate en la silla, así es, pon los pies en el suelo coloca las manos sobre tus piernas, y relájate.

Espera a ver signos de hipnosis. Obtén toda su atención. Asegúrate de fijar su mirada. Puedes hacer esto teniendo un amplio contacto visual. Señala un punto justo debajo de uno de sus ojos y anímalo a que fije la mirada mientras tu miras ese punto único, ya puede ser a uno de sus ojos o a través de su cabeza a un punto imaginario en la parte posterior o en el puente de la nariz. Si no deseas hacerlo con tus ojos y puedes fijar su mirada en la punta de una pluma o de tu dedo.

Ahora mírame. En un momento quiero que escuches sólo la palabra 'Relájate' cuatro veces en tu mente. La cuarta vez que escuches esta palabra vas a caer en un trance muy profundo y tus manos se empezaran a levantar de tu pierna. Hazlo ahora. No entraras en trance hasta que mentalmente te digas la palabra "relájate" por cuarta vez.

Después de unos segundos continua de la siguiente manera.

Así es mantén los ojos abiertos, mírame. Puedes enfocar toda atención ahí por qué tu mente inconsciente empezará a levantar tu mano, no sabrás que es lo que se moverá primero... Si un dedo o tu mano.

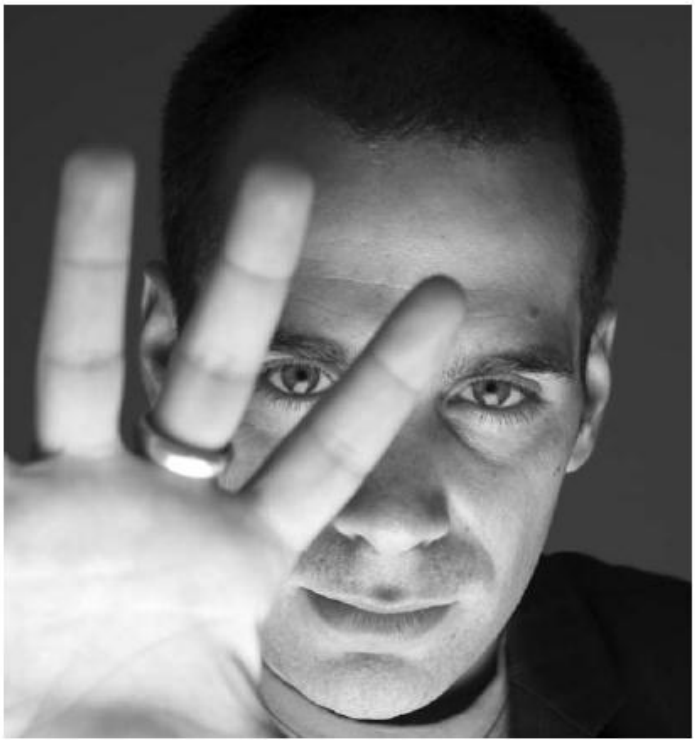
Pon a prueba tu trabajo inmediatamente mediante el uso de la influencia que has ganado al conseguir que el brazo se eleve hacia arriba. Muévelo a alguna parte. La belleza de esta la inducción es la sugerencia de que tu sujeto va a entrar en trance únicamente usando la palabra clave 'Relájate'. Eso es todo, ve con lo que se te presente y conducirlo. En cualquier punto se puede ordenar que los ojos del sujeto se cierren si lo prefieres. Si quieres haz que cierre los ojos cerrados esto lo puedes pedir cuando diga la cuarta repetición de ‘Relájate’.

No cierres los ojos hasta que llegues a escuchar por cuarta vez la palabra 'Relájate', en tu mente. Eso es todo, ahora con los ojos cerrados, duerme.

4.7 Inducción instantánea

Mantén el dedo o cualquier cosa delante de tu sujeto y consigue que centre su mirada en el. Comienza a moverlo hacia su rostro a medida que toma una respiración profunda.

Mira aquí justo aquí, respira muy profundamente, ahora cierra los ojos y duerme. Duerme muy Profundamente. Más profundamente y más profundamente dormido. Vas a dormir ahora...



Al igual que la Jacquin Power Induction que requiere absoluta confianza y congruencia en la entrega de la sugestión. Esta puede ser entregada inmediatamente después de los ejercicios de inducción mental. Los ejercicios de inducción mental no pasan por el sentido crítico y la mente inmediatamente tiende a bloquease alrededor de la idea de caer en sueño. Pasar la mano frente a sus ojos o chasquear los dedos asegurará que los ojos de tu sujeto se cerraran en el momento apropiado.

Suavemente mueve su cabeza en dirección de su pecho mientras dices 'duerme' así lo alentaras a caer en trance. Si te enteras de que alguien ha sido hipnotizado antes - sobre todo si fue parte de un espectáculo en escenario -entonces podrías hacer que esta inducción instantánea funcione a la perfección.

Hay quienes dicen que este tipo de inducción es simplemente poco realista e imposible a menos que sea absolutamente un sujeto excelente o que ya haya sido hipnotizado antes. Todo esto ayuda. Este es mi método preferido cuando re induzco a alguien en trance. Esto es ideal cuando estás de pie en medio de un grupo de personas y alguien dice que fue hipnotizado en un escenario alguna vez. Puede que no recuerde mucho al respecto. Bien pues eso no importa. Puedes tener la confianza absoluta que será eficaz.

Sin embargo, este tipo de inducción también trabajará de igual forma con los que no han sido hipnotizados con anterioridad. Tal vez no todo el tiempo, pero si estas en el correcto marco mental y si ellos están dispuestos a hacerlo entonces funcionará más a menudo de lo que esperas. No te olvides que la percepción común de cómo alguien es hipnotizado suele ser un poco confuso pero se centra en torno a la idea de que sucede muy rápidamente, estas básicamente consiste en órdenes directas y en que el sujeto tendrá los ojos cerrados. A menudo, el sujeto parece saber qué hacer, aunque no haya estado hipnotizado anteriormente.

El hecho de que no hay muchos seguimientos en una inducción instantánea no significa que no deba funcionar. - solamente deberás tener la confianza de que funcionara y la intención de asegurarte que esto suceda.

5.0 Profundización - Intensificando

Una vez que induzcas a tu sujeto en trance puedes entonces intensificar ese estado y hacer que su realidad sea más vibrante. A este proceso se le conoce comúnmente como profundización. Durante cierto tiempo he reflexionado si realmente hay que darle tiempo al sujeto para sentirse cómodo -seguramente la comodidad es una idea bastante subjetiva. Si están 'dentro' seguramente están "en...". Sin embargo en la práctica parece facilitar las cosas si después de inducirlo en hipnosis te tomas un poco de tiempo en asegurare de que lo están haciendo bien, que están bien, y que disfruta de esta experiencia. Esto le da al sujeto la oportunidad de tener una idea de cómo es este nuevo mundo de la hipnosis.

Le da a El Hipnotizador una oportunidad para perfeccionar su trabajo hasta el momento, para dar algunas instrucciones de procedimiento con respecto a " estar despierto" y ha de "entrar en trance" ordenar y estar listos para comenzar a dirigir las ideas e instrucciones en el subconsciente. La forma más sencilla de hacer esto es decirle al sujeto "aún más profundo".

Un punto de vista muy común entre los hipnotizadores y el público es que hay muchos "niveles" en la hipnosis. De ello se desprenden las asociaciones metafóricas de "ir más y más profundo" cuando se combina con las ideas ambiguas sobre "Entrar en" ya que el trance es el resultado de la profundidad en que alguien esta. Extrañamente al dar las instrucciones para profundizar, muchos hipnoterapeutas continúan haciendo su trabajo sin saber si su sujeto esta hipnotizado -la razón es que no prueban el nivel de trance en el que el sujeto esta, ligero o profundo, en vez de eso suponen el estado porque el sujeto está relajado y tiene los ojos cerrados entonces burdamente piensan que ya está hipnotizado. Esto podría ser, pero puede que no. En lugar de arriesgarse a exponer esta ilusión en realidad no se preguntan o preocupan de ver y hacer una señal para saber si el trance está establecido. No hay excusa para esto - el miedo no es una excusa, además de que es algo que cualquier hipnotizador ni debería de tener . Entonces pon a prueba tu trabajo. Esto es fácil de hacer. Dale al sujeto una sugerencia y ve si responden a ella inconscientemente.

Se puede decir que toda esta discusión sobre los niveles y la profundidad solo causa confusión - sólo hay un nivel, el trance. Esto te volverá mucho más eficaz como Hipnotizador si piensas de esta manera. El sujeto está hipnotizado o no lo está simplemente. Si responde a tus sugerencias impulsado por la mente inconsciente, o si su razonamiento crítico sigue estando o no lo está. Así que inmediatamente después de la inducción empieza a profundizar. Reconoce que por ahora el sujeto debe aceptar y responder a tus instrucciones inconscientemente. Por todos los medios profundiza a tu sujeto con palabras de "más y más y más profundo". Envíalos a " dormir profundamente", "profundizando en tu interior" y "diez veces más profundo".

Estas palabras están incrustadas en la psique de casi todo el mundo al igual que la palabra 'sueño' o "duerme". Sólo porque tú sabes acerca de la hipnosis no te vas dormir ya que esto no te lleva a ninguna parte, no hay razón por la cual no utilizaras estas palabras. En tu mente estarás pensando en una línea clara de comunicación con tu inconsciente No hay necesidad de abrumarse sobre lo que el sujeto está pensando

Las personas tienen un modelo sobre la hipnosis y si se dan cuenta o no sabrán qué hacer. Sus habilidades inconscientes así como sus patrones automáticos accionados son cada vez más fáciles con quien hablar. Tú ya no estás hablando con su mente consciente. No haga caso de ella. Tu objetivo es ofrecer una sugestión para intensificar el estado en que se cree está dentro.

No hay necesidad de pasar años haciendo esto. En el escenario y en la sala de terapia podrías tardar cinco minutos haciéndolo. En una situación de hipnosis instantánea podría ser solo cuestión de unos segundos a un minuto. En la profundización comienza por dirigir a tu sujeto más profundo en el estado en que se encuentra pero ahora hazlo de una manera agradable. No hay nada realmente porque luchar. Las sugerencias que se les dan son fáciles de seguir y no son objetables.

Puedes seguir profundizando cada vez que vuelva a despertar y vuelvas a hipnotizar-al sujeto. Alienta al sujeto a ir más profundo. Si logras salir adelante correctamente entonces estára listo para pasar a la intensificación del estado para dirigir su inconsciente más allá y dar forma a su realidad de la forma en la que desees.

Hay 3 formas principales de crear profundización.

5.1 Enlace

Un enlace conecta una cosa a otra. Así que conecta su entorno con las direcciones que le vayas a dar para intensificar el trance.

En un momento te pediré que abras los ojos y luego ciérralos. Cuando cierres los ojos, será la señal para vayas dos veces más profundamente a un estado totalmente relajado. Entonces. Abre los ojos. Ahora cierra los ojos, dobla esa sensación y ve dos veces más profundo.

Este enfoque se conoce como "fraccionamiento". Realizas esto unas cuantas veces, cada vez añadiendo más sugestiones. Funciona de maravilla. Haz esto y mantén su mirada fija con la tuya o sosteniendo algo que tenga tu sujeto que mirar.

En un momento voy a contar en forma regresiva de 5 a 0 y con cada número que vaya pasando se duplicará esa sensación de relajación y estarás dos veces más profundamente hipnotizado. Imagina en tu mente que estamos jugando tiro al blanco con arco en una distancia considerable. A medida que cada número va pasando puedes ir más cerca de ese blanco hasta que sea como un blanco gigante, tan cerca que puedes dar en el centro de la misma. En el otro lado de la diana esta una sensación muy profundo de relajación, la cual podrás disfrutar. En un momento, comienza a relajarte 5, más y más, más y más profundamente 4, 3 sólo sigues el sonido de mi voz mientras vas a relajándote, 2 más y más profundamente, avanzando y acercándote más y más en dirección de ese blanco, 1.... Cero. Durante todo este tiempo avanzaste más profundamente en ese estado de relajación ahora duerme... Muy bien.

Puedes deshacerte de la visualización y simplemente realizar la cuenta regresiva y así profundizar usando cada número. Puedes alentar a que el sujeto entienda en su mente que a medida en que avanza con cada número va relajándose más " y estoy cada vez más profundamente relajado" o" estoy doblando mi estado de relajación". Otras metáforas visuales que podrían funcionar son estar caminando por un tramo de escaleras o bajar en el ascensor y luego paso a paso a travesar una puerta que lleva a un profundo estado de trance. Personalmente no soy un fan de estas, pero parece que funciona muy bien. No hay necesidad de ir a un enorme paseo descriptivo de un jardín mágico y luego una playa y luego alguna escalera. Podrías terminar bajo el nivel del mar! Se breve y aderézalo con sugerencias que no cambiarán las cosas a un nivel superior. Otro enlace sencillo consiste en asociar a volver a poner en trance dos veces más profundo que antes.

Cada vez que diga la palabra duerme volverás a este estado de relajación pero estarás yendo dos veces más profundo que antes.

He aquí otro ejemplo.

En un momento voy a tocar tu mano y esta se empezara a levantar hacia tu cara. Mientras lo hago (tocas su mano) comenzaras a sentirse más ligero y más ligero y tu mano empezara a levantarse por sí misma entonces podrás disfrutar de una maravillosa sensación de bienestar, a medida que continúes a entrar más y más profundamente en este estado de trance. Cuanto más cerca llega tu mano a tu rostro más relajado estas

Esto es un poco más audaz, ya que estas probando lo que estas realizado mientras das una sugestión la cual estas esperando que tu sujeto la realice. Cuando su mano se levanta, lo asociado a esta acción es ir profundo el trance. Darle un objetivo físico o punto en el espacio al cual tendrá que llegar - como la cabeza o la cara - esto crea como expectativa que cuando llegue su mano ahí va a estar más profundamente en trance. En efecto cuando se utiliza cualquier técnica con cualquier movimiento o comportamiento repetitivo asocia el proceso y finalización del proceso a algo que usted desea que el sujeto haga o sienta. En este caso que sería profundizar la relajación.

5.2 Formación de lazos (Loops)

Estas instrucciones crean un circuito de retroalimentación que intensificará la hipnosis. Estos crearan asociaciones que se alimentaran el uno del otro. Algunos de estos lazos son de vida corta y algunos son continuos.

Relájate más profundamente mientras sientes el parpadeo de tus ojos, mientras te relajas más y más... Entonces parpadearas…aún más.

Cuánto más profundamente estés, mejor te sentirás y entre mejor te sientas más profundo iras.

A pesar de que te preguntes cuán profundamente te has desplazado, puedes seguir a la deriva más profundamente relajado.

A medida que tu cuerpo se mueve y se relaja (Con una mano en el hombro del sujeto mece su cuerpo suavemente hacia atrás y hacia adelante alentándolo a que pase a tener una relajación muscular) **ve más y más profundamente, y relájate aún más. Así es, tus piernas te soportaran incluso a medida que continúas relajándote más y más profundamente.**

5.3 Cadenas

Cada vez que respires iras más y más profundamente en estes estado de placer.

Cada palabra que diga te impulsara más y más profundamente.

Cada latido de tu corazón te llevara más y más a dormir.

Con cada número que diga iras más profundamente, cada vez que respires con cada latido de tu corazón se duplicara tu relajación.

Estoy seguro de que tienes la idea. Si se puede asociar algo en forma continua entonces tienes una cadena - un paso adelante respecto a un enlace. Este es también un buen momento para comenzar a dar algunas indicaciones para dejarles claro que es lo que esperas de ellos.

6.0 Dirección

Las palabras son tus principales medios de sugestión estas darán ideas o a lo que yo prefiero llamar direccionar a tus sujetos. También es posible usar acciones, sonidos o simplemente haciendo alusión a lo que quieres o al contexto al que te estas refiriendo. Lo que quieres es bloquear la mente del sujeto entorno a tus ideas. Por lo tanto, es importante suministrar en una

completa totalidad tus sugerencias con claridad, confianza y seguridad absoluta y hacerlo de una manera positiva.

Habla claramente con mando y autoridad pero sin ser áspero o desatento. Puedes comenzar induciendo su mente suavemente en una dirección determinada y también radicalmente desviarte a donde lo desees.

Utiliza tu tono de voz para describir tus ideas y excitar su mente inconsciente. Enmarañarlo bajo un tono grave de voz no es necesario.

Sé tú mismo, sólo un poco más animado, como si estuviera hablando con un niño inteligente acerca de una cosa emocionante que van a hacer o algún lugar al que van a ir. Se descriptivo pero no demasiado detallado. Deja que su mente llene los espacios en blanco.

Es preferible que las instrucciones que des no traigan al sujeto facultades críticas que lo lleven a tomar acción. Si tú has dicho "Estás en una playa" y luego más tarde dices "mira las piedritas que hay en la playa "puede ser que los sacuda porque el está en una playa de arena blanca. Así que si quieres una playa con piedritas ponlas desde el principio.

Tu objetivo es poner un par de pinceladas sobre su lienzo mental que te permitan generar una realidad a partir de eso.

En lugar de desafiarla y negociar con su mente consciente es mucho más fácil caminar alrededor de ella. Es mejor dar sugestiones que hagan que tus sugestiones sean más fáciles de aceptar.

Por ejemplo, si quiero robar un reloj de lujo de la muñeca de mi sujeto sería posible hacer eso con sólo pedirle que me lo de. Es mucho más fácil si le digo que el reloj me pertenece, o que su brazo está completamente entumecido y luego procedo a retirarselo.

Si me acerco a un policía y le pido que me lleve por la ciudad en su patrulla el probablemente juzgara esto como un tanto irrealista y será una petición que no llevaría acabo.

Pero si él estuviera hipnotizado para creer que yo soy su Delegado o el presidente de gobierno, sería una solicitud bastante razonable del por qué podría actuar de inmediato.

Trata de evitar las expresiones muy coloquiales o las cosas que sean muy anticuadas o de conocimientos no muy comunes que no se puedan entender o pudieran ser malinterpretados.

Eso es parte de hacer divertida la hipnosis y una buena razón para hacer que el sujeto te de toda su atención.

Haz de sus direcciones una declaración y un hecho. Si quieres que alguien muerda una cebolla creyendo que es un durazno, no les pidas que se imagine que es un durazno. Dile que vas a cortar un durazno y se lo vas a entregar.

Si quieres que crea que eres Brat Pitt, no les pidas que se lo imagine esto. Diles que crean que tus eres la estrella mundial de cine de cine Brat Pitt.

Estás cambiando sus creencias, por lo tanto su realidad - no sólo le pidas que imaginen.

6.1 La Súper sugestión

Cuando eras un niño tal vez te preguntaron que si alguna vez te encontrabas una lámpara mágica con un genio dentro y que al salir de ella te concediera un deseo, ¿cuál sería? ¿Alguna vez pediste más deseos?

Como el hipnotizador quieres que tu sujeto acepte tus sugestiones. Una vez que hayas hecho los ejercicios de inducción mental, inducción y profundización él ya ha aceptado plenamente todas tus sugestiones. Así que dale la sugerencia de que acepte todas las sugerencias desde este punto hasta que tú digas lo contrario, es una decisión inteligente. Dales la dirección maravillosa de que acepten todas y cada una tus instrucciones. Esto es lo que algunos llaman la súper inducción.

Debes adoptar una actitud particular para entregar estas palabras con eficacia. Esta deberá ser muy fuerte. Es en este el lugar donde la duda ni el miedo tienen lugar. Si tienes alguna duda mantenla para ti mismo o mejor aún y deshazte de ella.

A partir de este momento, todo lo que diga ahora es tu realidad, todas y cada una de las cosas que te diga. Sabrás lo que te diga, vas a hacer lo que te pida que hagas, vas a sentir lo que diga que te diga que puedes sentir y ver lo que diga te que puedes ver. Todo lo que diga en este instante va a ser tu realidad sin ninguna clase de duda... Sin ninguna clase de pregunta, porque tienes una mente súper poderosa. Seguirás perfectamente todas y cada una de las indicaciones que yo te dé.

Inmediatamente demuestra este hecho a ti mismo y al sujeto. Prueba con ello. Dale una sugestión que requiera una respuesta hipnótica directa y ve si la sigue. Puedes hacer que su brazo se ponga rígido o que empiece a levantar su mano. Podrías "magnetizar" o "pegar" su mano a algo. Yo prefiero hacer que la mano del sujeto se mueva a su Cabeza magnéticamente y así crear una atracción irresistible entre ellos, para que cuando se toquen se peguen entre sí. Esto no es más que pedirle al sujeto que comience a realizar alucinaciones positivas visuales, todo depende si esto es convincente para él. Es gratificante el hecho de que la sugerencia ha sido implantada. Desde este punto en adelante debe ser más fácil el resto del proceso.

Las palabras anteriores son sólo una sugerencia. Tú puedes encontrar tus propias palabras con tal de que te comuniques con claridad y todas tus sugestiones sean aceptadas.

6.2 Motivar

Hazle saber al sujeto lo brillante que es y lo bien que lo está haciendo. Haz esto antes, durante y después del momento en el que permanezcas con él. A todo el mundo le gusta saber que lo está haciendo bien. Si él cree que es un buen sujeto y tú tienes la creencia de que así será te aseguro que lo va a ser. Los sujetos de los hipnotizadores de espectáculo frecuentan reírse y así generan aplausos de la audiencia para animarlos. Cuando trabajas uno a uno puedes y debes hacer comentarios alentadores, realiza muchos gestos ya que esto:

- •Permite que el sujeto sepa que está haciendo las cosas correctamente.
- •Asienta tu cabeza para que la mente consciente sepa que todo está bien.
- •Ratifica y refuerza lo que hemos logrado hasta ahora.
- •Mantén el estado de ánimo ligero y creativo.
- •Sugiere que estás del mismo lado que el sujeto.

Tienes una habilidad natural para entrar en trance / tienes una súper imaginación que no tiene límites/ lo estás haciendo estupendamente.

Tienes una mente consciente y una súper poderosa mente inconsciente. Un maravilloso recurso del cual puedes aprender.

Perfecto. Buen trabajo. Lo estás haciendo excelente.

Muy bien, lo estás haciendo estupendamente.

Si tienes audiencia hazles saber que cuando se despierte el o los sujetos le muestren su agradecimiento con una ronda de aplausos masivos. Deja que el sujeto sepa que esto le hará sentir bien.

6.3 Instrucciones de procedimiento

Una vez que hayas hecho tu profundización, es útil dar algunas instrucciones de procedimiento. En primer lugar deja en claro que cada vez que digas 'duerme' regresarán inmediatamente al estado de trance y van a ir a un estado más profundo que antes. Cuando digas '1, 2, 3 despierta' vas a abrir los ojos y serás capaz de moverte, hablar y actuar con las sugestiones que se le han dado. Pide que asiente con la cabeza si lo entiende. Por supuesto, puedes sustituir estos diálogos por tus propias palabras - sólo debes de estar consistente de eso.

A partir de este momento cuando te toque en el hombro y diga "duerme" inmediatamente volverás a este estado de trance profundizando cada vez más. Cuando te toque en el hombro y diga "abre tus ojos ahora", despertarás y serás capaz de moverte y hablar normalmente en todos los sentidos, pero actuaras sobre las sugestiones que te que te he dado. Asienta con la cabeza si me ha entendido.

Considera que lo que hagas tiene que ser contextual a crear bienestar y seguridad al momento de dar las sugestiones. Dígales entonces que si por alguna razón tuvieran que regresar al estado de alerta total o salir del edificio de prisa que lo hará sintiéndose bien, completamente libres de cualquier sugestión que le hayas dado.

A veces, el sujeto experimentará amnesia completa por alguna sugestión que le hayas dado. Sin embargo la amnesia no está garantizada, así que si quieres amnesia, dales la sugestión e insiste en ello. Dile que cuando digas "1,2,3 despierta" tendrá amnesia completa para la sugestión que le hayas dado, pero que actuara sobre ella de todos modos. Esto te permite realizar algunas rutinas de lecturas de mente. Usa tu imaginación.

Realmente enfócate a dominar esta parte para que puedas actuar rápidamente sobre élla. Esto te ayudara, para hacerles saber quién tiene el control, comunica a tu sujeto y tus observadores que te interesa y que está en buenas manos y en general manten haciendo que todo fluya con más facilidad por lo que esto sera mucho más simple para mantenerlos en el estado en el cual que desees que estén.

6.4 Control de la Navegación

Una vez que hayas llegado al punto en el que te has cerciorado de que el sujeto esta hipnotizado, dadas y probadas la súper inducciones que emitiste. Las instrucciones de como proceder te ayudarán a lo largo de ese momento de comenzar a darle dirección al sujeto y a hacer lo que sea que quieras que haga.

Vale la pena tener un plan. Establecer por lo menos dos o tres rutinas - que están acordes para cualquier lugar o ambiente en el que seas un experto. Algo que sea sencillo ver cómo responden y luego animarlos a más. Yo tiendo a empezar poco a poco y construir grandes respuestas a lo largo de cada rutina. No hay ninguna razón real para ello, ya que a estas alturas el sujeto debe ser bastante "maleable".

Sin embargo, proporciona una cierta estructura a lo que estoy haciendo y si hay algo de verdad en la idea de que el sujeto está muy bien comunicado por entrar en su mundo hipnótico poco a poco se ocupara de eso también. Normalmente empiezo por conseguir algo emocional y después por recibir respuestas físicas en cosas. Cosas tales como la levitación del brazo, catalepsia, pegarles la mano a la cabeza para indicar de que algo funciona correctamente. Típicos cambios emocionales que pueden ser ligados a estas respuestas físicas como hacer reír o hacerlo feliz son cosas fáciles de invocar. A menudo voy a seguir con mi rutina de amnesia, algo que requiere que el sujeto muestre sus habilidades verbales y luego de algunos tipos de alucinaciones. Las rutinas descritas para la aplicación de la hipnosis en la sección 7.0 harán que este sea más claro.

Algunas de las mejores ideas se desarrollan a partir de los momentos improvisados y la inesperada respuesta del sujeto. Así que dale tiempo para responder y recordar que están respondiendo a una sugestión y que van a responder a ellas aún más.

Ellos dirán lo que tú quieras que digan. Así que ayúdale a su inconsciente receptivo a tener una idea absolutamente clara de lo que quieres de él.

Después de cualquier dirección que le hayas dado en caso de que desees tomar un camino diferente la cosa más fácil de hacer será simplemente mandarlos a dormir.

Se trata esencialmente de nuevo un punto neutral. Se convierte en un borrón y cuenta nueva para la próxima dirección que desees dar. A veces uno tendrá una actitud un tanto confundida por parte del sujeto si te quedas apilando sugestiones sin antes deshacerse de algunas sugestiones viejas. En mi experiencia no siempre hay que deshacer todo lo que has hecho, pero en la práctica como una regla útil hay que hacerlo. Así que deshazte de la última sugestión y a continuación, da una nueva. Esto hace que sea más fácil para El Hipnotista también.

7.0 La aplicación de la hipnosis improvisada

En lugar de ofrecer una larga lista de cientos de rutinas posibles o ideas acerca de qué hacer con el sujeto hipnotizado, he escrito con detalle algunas rutinas que he hecho en escenario improvisadamente.

Algunas de éstas son cosas que hago regularmente de forma espontánea en salas de terapia o en capacitaciones. Algunas son típicas rutinas "de espectáculo " hechas fuera del escenario y, finalmente, algunos son extrañamente improvisadas fuera de las cosas que espero obtener de la mente creativa de los sujetos sobre lo que se puede lograr utilizando la hipnosis improvisada. Te animo a utilizar tu imaginación para crear ideas nuevas para realizar buenas rutina. Si casi todo es posible con la hipnosis, ¿qué te gustaría que te hicieran? Usa tu imaginación y deja que el sujeto use la suya.

He incluido todo, desde la puesta, los ejercicios de inducción mental, la inducción, intensificación, Súper inducción, las pruebas y la dirección. Aunque algunas de las rutinas hechas aquí implican "préstamos" de propiedad ajena o conseguir bienes gratis, no sugieren que esto sea ético a lo que deberías estar haciendo por lo que te sugiero ocupes tu ética y principalmente tu moral para decidir correctamente.

Esto es sólo parte de mi actuación. Casi siempre le regreso al sujeto sus cosas, a menos que por supuesto, sea algo que realmente quiera. Estoy bromeando, por supuesto que siempre las regreso.

Todas estas rutinas se han hecho en escenarios improvisados y estás aquí simplemente para darte la idea sobre lo que es posible. Nada ha sido añadido o quitado.

7.1 Terapia breve - El cuerpo hipnótico

Esta rutina la he utilizado cientos de veces. Esto hace que tu sujeto empiece a reír histéricamente y sutilmente cuando lo desees abandonar ese estado de un momento a otro permite que el hipnotizador reciba señales de que la risa es el comando. Aquí esencialmente vas a vincular el levantamiento automático de con uno de sus brazo aproximándose a la cara de tu sujeto como un indicador de que se está adentrando a un estado completo de alegría.

Suelo hacer esto después de tener una sesión de hipnoterapia cuando enseño a mi cliente cómo puede auto hipnotizarse de forma instantánea. Sin embargo, también lo he hecho a media sesión y como una pieza improvisada en muchos entornos diferentes. En el escenario es a menudo la primera rutina. Es mi rutina de entrada después de enseñarle a todo el mundo en el escenario demostrando mi rutina con el brazo rígido. En una demostración improvisada a menudo es la primera sugerencia que utilizo para después crear la inducción. Mis redacciones rara vez cambian a lo que a continuación explicare. Esto lo uso con grupos, así como de forma individual. He tenido comentarios de que vale la pena cada centavo invertido en las sesiones de hipnoterapia privadas que doy - esto porque el sujeto recibió clara e inesperadamente un enorme cambio emocional - a pesar de que en realidad era algo dicho por mí para convencer al sujeto de que lo había hipnotizado . En una forma más ligera de decirlo, una vez que hayas establecido esto significa que podrás oír a alguien a reír y cuando quieras abandonar por completo la orden de hacerlo. Esto solamente diciendo que no piensen en eso

El primer paso en la rutina es conseguir que su mano se mueva hacia su cara ' Por sí misma'. Voy a suponer que ya has inducido a muchas personas en trance con anterioridad, y a tus sujetos les has dado un disparador para volver en trance, así mismo quiero suponer que ya tienen varios fenómenos físicos tales como el de levitar su brazo. Es aquí donde es el punto ideal para comenzar. Sin embargo, no es tan difícil conseguir que la mano de tu sujeto se mueva hacia la cara en frío, así que si entonces tienes que practicar un poco más para llegar a ese punto y lograra que así sea - puedes hacer esto con cualquiera de las inducciones que te resulten favorables. Por supuesto, una vez que tengas el brazo elevándose podrás continuar realizando el resto de la inducción y profundizando al mismo tiempo

Hay una clara oportunidad al dar énfasis tonal en las frases "sentirte diferente " ' sonríe ' ' ríe'. He expresado frases en el guion que estará más adelante para dar una acumulación gradual de manera que cuando diga " ríe " y " divertido " se pronuncie una sonrisa gradualmente más grande en tu sujeto. El tiempo y el ritmo que mantengas en la conversación también son muy importantes - así como siempre dices lo que ves y luego dar un poco, digo con una sonrisa en su rostro. Trate de tiempo la " echaron a reír " hasta el momento en la mano toca la cara.

Normalmente te convendría reírte sutilmente para que tu sujeto pueda de igual forma reírse. Si tu sujeto se siente mal, se reirá de sus dolores y molestias, también podrá eliminar el miedo, la risa elimina las dudas y mantiene el temor lejos de la persona- pero todo eso es extra a tu trabajo inicial. Si hay otras personas alrededor estas se reirán, y así tu sujeto tendrá una risa desenfrenada que se volverá contagiosa, entonces podrás utilizar eso a tu favor.

Mientras has sido hipnotizado… es fácil para ti regresar de nuevo en trance al instante y de forma inmediata. Podrás preguntarte por qué te gustaría hacer eso. Bueno en primer lugar, es una herramienta fantástica, una forma de relajarse profundamente. Además de esto, se puede utilizar para dirigir tus recursos inconscientes hacia aquellas cosas que deseas lograr. Si eres feliz…. entonces te voy a enseñar cómo hacerlo.

Entonces aceptara y continuas.

Ok, de nuevo simplemente coloca tus pies apoyados (dedos y talón) en el suelo y coloca tus manos ligeramente sobre tu regazo (o en los brazos de la silla). Me gustaría que vieras tu mano, escoge un lugar, como un bello o una línea. Ahora bien, no cierres aun los ojos, sólo se céntrate en ese punto y, cuando estés listo, me gustaría que oyeras la palabra ¨relajarme¨ cuatro veces en tu mente y la cuarta vez que la oigas… solamente permitirás que tus ojos se cierren, eso es… muy bien, hazlo ahora, y mientras tus ojos se cierran irás más profundamente relajado inmediatamente de nuevo en ese estado de trance. Esta vez me gustaría que prestaras atención a los pequeños cambios que se producen en tu cuerpo, algunos apenas alcanzas a percibirlos… en tu rostro, en tu respiración… nota como esta se ha desplazado a una forma más ligera, muy cómodamente.

En un momento en que tu mano comience a deslizarse hacia tu rostro por sí misma… así es, podrás notar esas sensaciones cada vez más y más… como tus dedos van atrayéndose al igual que cuando tus manos eran como unos imanes… estos se sentirá como si hubiera una inevitable atracción entre tu mano y tu rostro.

Mientras tu mano poco a poco se levanta disfrutaras de una creciente sensación de bienestar… cuanto más se acerque a tu cara, mejor te vas a sentir mejor y así te sentirás mas y más ligero. Eso es, más y más ligero.

Ahora encuentra una idea divertida… hay algo que te gustaría sentir diferente, algo que te hiciera poder sonreír, inclusive podrías reírte de eso, sería mucho mejor. Y así mientras tu mano se acerca más a tu rostro por alguna razón desconocida esta… va a empezar a parecerte algo gracioso, eso es, por alguna razón desconocida, y como tu sonrisa comienza a crecer, eso es todo , esta se va a convertirá en una risita , y cuanto más se acerque más divertido te parecerá, más divertido y más divertido , y cuando tu mano toque tu rostro vas a reír como nunca lo habías hecho en tu vida y nunca más va a sentir

la forma en que solías hacerlo, harás todo lo posible para tratar de detenerte de reír pero te darás cuenta de que esto no es posible , incluso cuando piensas en ello esto te parecerá gracioso.

Ahora, cada vez que haga truene mis dedos te parecerá 10 veces más divertido. Al igual que la escena más divertida de la película más divertida que puedes recordar sólo que ahora es 100 veces más divertido.

En este punto, si no hay lágrimas de risa corriendo por sus mejillas o mocos corriendo por su rostro me tendrás decepcionado.

Ahora, en un momento en que tu brazo comience a deslizarse hacia tu regazo de nuevo entraras en un estado aún más profundo de trance, un estado de felicidad absoluta. Sueño.

Espera a que se realice esto

Ojos abiertos bien abiertos.

Brillante, qué bien te sentiste. ¿Ahora bien, esto era algo que solías tomar en serio? (Te ríes entre dientes mientras lo dices).

Mientras tienes una mano en el aire, tendrás otra oportunidad para darle algo que hacer. Por ejemplo, una vez que la mano de los sujetos está tocando su frente da otras sugerencias,

¡Prepárate para dormir profundamente ahora ... y cuando digo tres la mano caerá hasta tu regazo y te dormirás profundamente, 1, 2, 3. Sueño.

7. Terapia Breve Estilo Rossi

Este es un ejercicio muy sencillo inspirado en la obra seminal de Ernest Rossi (16). He añadido más sugerencias a la misma y en la usaremos de forma diferente en lugar de utilizarlo como es debido, como herramienta de diagnóstico, trataremos de exprimir mucho más el uso de la misma. No te dejes engañar por su simplicidad. Yo la uso, como una inducción, como un verdadero instrumento de terapia de contenido gratuito, así como una herramienta de diagnóstico y terapia. En el siguiente ejemplo pretendo que a un problema no especificado.

Por favor, pon ambas manos en frente de ti y centra tu atención en el espacio entre ellos.

Ahora cierra los ojos e imagine las manos en frente de ti.

Eso es… muy bien, céntrate en esa imagen en tu mente como si sintieras una fuerza magnética creciendo entre tus manos, en tu mente puedes imaginar que esta fuerza magnética empieza a tirar de tus manos.

Ahora, sólo tan pronto como su mente inconsciente esté lista para hacer frente a este problema (asimilar el aprendizaje de mostrar lo poderoso que es, la llevará más rápidamente en trance) **terapéuticamente hoy me gustaría que tus manos se atrajeran una a la otra hasta quedar juntas**.

Como dos imanes acercándose cada vez más, muy bien, y cuanto más se acercan más fuerte es la fuerza con la que se atraen. Así es… entonces podrás notar ese movimiento. Puedes tratar de mantenerlos estables y darte cuenta de que no puedes y cuando los dedos se toquen tus brazos permanecerán allí mientras que puedes relajarte.

Ahora me gustaría que una de esas manos se deslizara hacia abajo tan pronto como tu mente inconsciente pueda revisar todos tus recuerdos y experiencias asociadas a este (problema) **sólo cuando lo hayas revisado plenamente tu mano podrá deslizarse hasta tu regazo. Eso es todo a su tiempo.**

La mano debe desplazarse hacia abajo catalépticamente

.

Ahora me gustaría que tu inconsciente mueva tu otra mano hacia tu regazo sólo tan pronto como tu mente inconsciente pueda identificar todos los recursos necesarios para poner este (problema) **detrás de ti ahora y para siempre. Todo el aprendizaje y todos los recursos necesarios, pondrán a este** (problema) **detrás de ti para siempre. Esta** mano (la tocas sutilmente) **se desplazará hacia abajo y tocara tus piernas hasta que hayas identificado todos los recursos y hayas hecho los cambios necesarios para poner** (su problema) **detrás de ti para siempre.**

Tu mente inconsciente me señalara moviendo tu cabeza para darme a conocer que estos cambios se han hecho

A continuación, puedes simplemente continuar profundizando el trance, e inmediatamente ir a otra técnica o hacerlo alternativamente, sólo les pedimos que abran sus ojos - en otras palabras, los dejas en trance. Puede ser útil hacerlo antes del trabajo "real", lo haces como si fuera un tiro libre. Pueden escuchar y hablar contigo. Una buena manera de dejar a alguien en la trance es decirles que cuando cuentes desde el 1 al 3 estarán completamente despiertos y normales en todos los sentidos. Luego, después de algunos otros comentarios dices '1, 2 ojos abiertos". Puede que incluso se preguntan si están en estado de trance, pero no será necesario hablar de eso.

Te sugiero que hagas esto poco después de las preguntas a continuación, procederás de forma normal con una discusión. Esto hará que sea más fácil de leer su comunicación inconsciente y también a que sus esfuerzos integren las sugerencias antes de que se metan en trance así podrás tener más éxito.

Por supuesto, este procedimiento consta de tres pasos – tener las manos juntas, con un brazo hacia abajo y el otro brazo hacia abajo. En el ejemplo he dado estos tres pasos que son para un propósito en particular - para hacer frente a un problema. Puedes cambiar cualquiera o todos los pasos. Por ejemplo; vínculo las manos juntas a la mente como señalización, esta es la disposición para que pueda ser el sujeto hipnotizado, una mano por el cuerpo relajándose y la otra mano hacia abajo para que la mente se relaje.

7.3 ¡Desaparecido!

La primera vez que te haces invisible usando tus poderes hipnóticos es probable que sea un poco más que un simple evento. Sin duda alguno esto lo fue para mí. Se puede, a menos que sugieras lo contrario, enloquecer al sujeto un poco, especialmente si comienzas a mover las cosas alrededor de la habitación como el andar levantando las sillas, sirviendo tazas de agua, arrojarle cosas a tu sujeto o asustarlo como si fuera una marioneta. Cuando te das cuenta de que no te puede ver puede ser que lo asustes un poco, así que tendrás que tener una postura más segura. Si no quieres que esto pase demasiado lateralmente tendrás que darle a entender que pueden proceder a sentirse totalmente diferentes y que van a encontrar cosas muy increíbles, pero no tengas miedo. O les dicen que van a tener miedo, mucho miedo, pero no salir de la habitación o de su silla. La elección es suya.

Bien ¿puedo intentar algo contigo? Genial ¿Puedes ponerte cómodo, con los pies en el suelo, y con tus manos apoyadas en el regazo? Ahora mírame, aquí.

Señale justo debajo de su ojo derecho y mire en uno de los ojos del sujeto.

En un momento vas a entrar en trance. No quiero que cierres los ojos, sin embargo, estarás a punto de entrar, ahora que estás listo repite la palabra 'Relájate' cuatro veces en tu mente. La cuarta vez que repitas esa palabra podrás permitir que tus ojos se cierren y que comiences de inmediato a deslizarte en un profundo sueño, así es, profundamente dormido, profundamente en trance. Entonces sabrás que estás en él, porque una de tus manos se va a empezar a levantar hacia tu rostro, eso es. Más ligero y más claramente lograras ver como tu mano es un imán - sintoniza esa fuerza magnética real o imaginaria desarrollándose entre tu cabeza y tu mano y cuanto más se acerque más profundamente en trance estarás. Cuánto más se acerca, mejor te siente. Cuando tu mano toca tu cara se duplicará la relajación física y mental.

Ahora, en un momento voy tronar los dedos y tu mano caerá en tu regazo como un trapo mojado. Cuando te toque en el hombro sera señal para ir aún más profundo estado de trance.

(Click)

Más y más profundo. Todo lo que digo ahora se convertirá en tu realidad.

Cada cosa, duda, pregunta o sugerencia se convertirá en tu realidad. ¿Sabes lo que digo? ya sabes, lo que quiero decir es que puede ver y sentir lo que yo digo que sientes. Todo lo que digo es inmediatamente tu realidad.

Después demuestra que la súper sugerencia ha sido creada, dando una idea relativamente fácil para adherirse a ella. Normalmente hago el ejercicio del brazo tieso usándolo como una rutina cualquiera.

En un momento voy a pedir prestado tu brazo. Así es, ahora aprieta tu puño. Así es, y como se siente que el puño este más apretado, el brazo va a estar más rígido y más rígido, cada nervio cada músculo y fibra, más rígida y más rígida, hay una barra de acero que va a atravesar desde tu hombro hacia abajo a través de su brazo hasta llegar a tu puño, no lo puede doblar, no importa cuánto te esfuerces. Trata de doblarlo y encontraras que no puedes. Eres un hombre fuerte, trata de doblarlo y encontraras que se pone más rígido y más rígido. Eso es, mientras comienza a temblar se pone más rígido aun.

Empuja el brazo hacia abajo a medida que das el comando.

¡Ahora duerme!

En un momento voy tronar mis dedos y tus ojos se abrirán y entonces, ya no serás capaz de verme o ver cualquier cosa que llevo ver, todo lo demás será normal, pero usted ya no podrás verme ni percibir mi físico. Serás capaz de escuchar y sentir mi tacto, pero ya no podrás verme.

El sujeto normalmente solamente se despertara y mirara hacia adelante como si nada fuera de lo común pasara, ya que aún no pasan nada - simplemente no te pueden. Así que cuando te muevas si nos fijamos te darás cuenta de que no le dará ninguna atención. Su mirada no se queda fija automáticamente en el movimiento. Derrama un vaso de agua o mueve cosas enfrente de tu sujeto - como tus llaves por ejemplo. Lanza una silla al aire y atrápala. Habla con ellos.

Duerme cuando truene mis dedos tus ojos se abrirán y todo volverá a la normalidad en todos los sentidos, tu… serás capaz de verme.

¡También puedes decir que va a ser capaz de ver tu cuerpo, pero no tu cabeza!

7.4 Robando

En este ejemplo he hipnotizado a un sujeto en el mercado en su puesto en un ajetreado viernes a mediodía. Le di una sugestión hipnótica puesto que cuando le tocó el hombro volverá inmediatamente en trance y la próxima vez que me vea, no tendrá ningún recuerdo consciente de conocerme antes o nada de lo que he dicho. Lo desperté y me fui. Volví una hora más tarde y lo deje todo en el "escenario" ya en la tercera fase de la rutina en torno a un pepino (18).

Mi intención era conseguir que me diera algunos de sus productos de forma gratuita. Me fui con una bolsa de basura llena de pepinos. En este ejemplo he usado cada parte de una buena inducción: establecí una inducción hipnótica, pase a observar y luego hice la inducción Handshake.

Hola ¿te gustaría saber si pudieras ser hipnotizado?. Vamos a empezar con un par de sencillos ejercicios para iniciar tu concentración y ampliar tu imaginación. Voy a darte unas sencillas instrucciones y quiero que sigas cada una de ellas. Si te pido que imagines algo que quiero que hagas, harás todo lo posible para hacerlo, si te pido que uses tu intuición entonces podrás hacerlo. Asienta con tu cabeza si entiendes. Genial.

Así que por favor pon tus manos enfrente de ti.

Entonces procedí con los dedos magnéticos como inducción. Tan pronto como los dedos se tocaron dije lo siguiente.

Ahora cierra tus ojos y duerme profundamente. A medida que muevo tu cuerpo hacia atrás y hacia delante te adentraras en una profunda, así es profundamente relajado. Observa bien que se siente relajarse así porque en un momento voy a mostrarte cómo ir aún más profundamente relajado. Cuando te toque en el hombro y te diga ¨ojos abiertos bien abiertos¨ tus ojos se abrirán y me miraras. Cuando diga duerme, volverás a este estado de trance… pero ahora aún más profundo que antes. Asienta con la cabeza si me entiendes.

Entonces pase inmediatamente a inducir con las manos magnéticas. Cuando las manos se tocaron entró en el modo de inducción de nuevo empujando la cabeza hacia adelante al sujeto mientras decía' duerme' y las cosas se intensificaron inmediatamente, la construcción de todo lo que había aprendido el sujeto durante la primera fase.

Entonces lo volví a despertar y me fui a una inducción Handshake (de apretón de manos) e inmediatamente después esta vez marque la palabra duerme y profundizo su trance aun mas.

Di la súper sugerencia y luego di un mensaje hipnótico y cree amnesia al volver a estar conmigo.

Cuando vuelvas no tendrás idea de quién soy. Se siente como si nunca antes nos hubiéramos visto antes. Cuando te toque el hombro y te digo duerme volverás inmediatamente a este estado, al instante y de inmediato vas a estar en un estado más profundo que antes.

Cuando regresé una hora más tarde me acerqué al puesto de mercado y agarré un pepino. Sostuve este y señalando le pregunté al sujeto

¿Cuánto es?

Su atención ahora estaba detenida y estaba con la mente totalmente confundida, continué.

¿Cuánto? Echa un vistazo, un poco más cerca, porque ahora algo interesante va a pasar, deja que te enseñe algo… mira.

Me incliné hacia delante y le dio un golpecito en el hombro mientras le daba la sugestión hipnótica para que volviera de nuevo en trance.

Duerme, ahora iras más profundamente, más y más, profundamente en trance. Este brazo puede relajarse completamente, este brazo puede relajarse por completo vas relajarte profundamente. Cada respiración que das y cada palabra que te diga ahora te llevarán más y más en ese estado. Estás deslizándote suavemente en este estado. Tu cabeza puede caer hacia adelante sobre el pecho a medida que más y más profundamente entras. Todo lo que digo ahora, cada cosa que diga se convertirá al instante en tu realidad, sin duda alguna o pregunta. ¿Ves lo que digo?... puedes ver, conocer lo que yo diga que sepas y hacer lo que diga que harás. Todo lo que te digo ahora es tu realidad.

Eres el mayor conocedor de cigarros del mundo. Amas a los cigarros y voy a entregarte el mejor tabaco del mundo para fumar. Ojos abiertos, completamente despierto. Aquí tienes. Puedes morder el final por del tabaco por primera vez.

Mordió el extremo a través de la cubierta de plástico y le ofreció fuego. Le animé a comentar las cualidades de los cigarros, su fuerza y sabor, mientras que él le daba unas bocanadas.

Duerme y ya de pie…. Quedaras profundamente dormido. Tus piernas se apoyan bien fijas en el suelo mientras que vas a dormir aún más profundamente. La próxima vez que abras los ojos te darás cuenta de que estás sosteniendo el más grande porro del mundo. Es el más fuerte porro del mundo. La marihuana más fuerte que hayas probado y que vas a poder disfrutar al fumarla. Ojos abiertos bien abiertos.

Una vez se animé a probar el sabor y la fuerza.

Duerme y mantente. Cuando truene mis dedos abrirás los ojos y podrás darte cuenta de los policías antidrogas que están a punto de atacar tu puesto. Todos esos pepinos son porros increíblemente fuertes. Entonces me vas a dar en una bolsa insistentemente a que me los lleve lejos de este puesto. Voy a resistirme pero insistirás. Ojos abiertos bien despiertos.

Mira. La policía. ¿Tienes una bolsa?

Apresuradamente tomó una bolsa de basura y procedió a llenarlo con pepinos.

Yo insistí varias veces ' no puedo llevarlos a todos ". Por supuesto, él insistió en que podría

Rápido, mételos todos ahí. Eso es. el resto, escóndelos.

Caminé con una bolsa de basura llena de pepinos.

Como esto fue un experimento después le regresé todos productos. Pensé que sería útil sabe la raíz exacta del procedimiento utilizado. Si hago este tipo de cosas con fines de entretenimiento siempre vuelvo y hipnotizo al sujeto de nuevo y hago el procedimiento adecuado. Diez minutos más tarde, todavía estaba en pánico al verme volver con las "drogas" y me dijo que el no estaba haciendo nada conmigo cuando miró a su alrededor a un policía. Simplemente le di las gracias e hice una inducción Handshake y procedí a profundizar. La primera experiencia que tuvo, es que se sentiría bien al hacerlo y despertaría completamente en el mercado con todo de vuelva a la normalidad.

Hola, gracias por...

Extendí la mano para hacer la Handshake Induction y procedimos profundizando de inmediato en trance.

Mira tu mano... ahora duerme.

Y di la sugerencia

En un momento voy a contar hasta cinco y en la cuenta de cinco volverás completamente despierto y normal capaz de moverte hablar y pensar con toda libertad y normalidad. Todas las cosas que te he sugerido a hasta aquí se han ido y todo volverá a la normalidad en todos los sentidos. Abrirás los ojos y te sentirás fantástico y listo para pasar una tarde maravillosa en el mercado. Te sentirás refrescado y revitalizado como si hubieras despertado de una maravillosa noche de sueño, pero entenderás que la hipnosis no es ningún sueño, y la próxima vez que te metes en la cama a dormir dormirás de maravilla y despertaras en el momento oportuno, fresco y revitalizado. Así que prepárate.

Uno.

Estas más conscientes de tu cuerpo ahora. Con cada músculo, nervio y fibra.

Dos.

Siente una oleada de energía zumbando a través de los dedos de tus manos y en tus pies en tus brazos, tus piernas, hasta tu columna vertebral y en tu cuello hasta la parte superior de su cabeza.

Tres.

Toma una respiración muy profunda… una gran bocanada de aire limpio fresco enviando una oleada de oxígeno a través de tu cuerpo y tu cerebro.

Cuatro.

Tu cabeza se adentra dentro de una sensación de agua fresca y clara, la parte posterior de tus ojos se vuelven más claros, tu nariz, tu garganta, tu pecho y tu estómago.

Cinco.

Ojos abiertos , despierta, muy bien.

Entregar esta sugerencia con la misma cantidad de importancia y propósito como cualquier otra dirección que dieras, o preferiblemente más. En este punto el sujeto estará siendo hipnotizado y recibirá sugerencias de cualquier forma. Así que hazlas sencillas. Regresa a tus sujetos de vuelta a la realidad con una gran sonrisa. Y pasa a distraerlos de lo sucedido inmediatamente

Gracias. ¿Se Siente bien? ¿Hay una parada de autobuses cerca de aquí?

7.5 ¡Encubierto!

Mi objetivo era robarle el abrigo a alguien. He utilizado este enfoque esbozado varias veces. Se muestra cómo se puede crear un contexto de trance y cómo este enfoque pasa por alto la voluntad.

Di vueltas por la plaza Leicester y vi alguien que tenía una gran señal que decía 'Pizza Hut por aquí". Le pregunté cuánto tiempo tenía que estar ahí y el pobre muchacho dijo que 8 horas. Le hice saber que era un hipnotizador y que podía darle distorsión del tiempo. Le pregunté si podía hacer que las ocho horas pasaran como si fuera una hora. ¿Sería bastante bueno cierto? Estaba de acuerdo en que lo hiciera. Para empezar, le dije que mirara un tornillo que estaba en la señal que cargaba y así fijara directamente su mirada.

Demostré que estaba siguiéndome al decirle que sus manos se iban a levantar hacia su cara. Le animé a tratarse de resistirse. Luego di las sugerencias. En primer lugar le di la sugerencia de sentirse estupendo, a continuación otra larga alrededor de la distorsión del tiempo. Por último, sugerí que cuando abriera los ojos se daría cuenta de que tenía el abrigo puesto y me lo daría. Él volvió en sí, le pregunté por mi abrigo y vacío los bolsillos y me lo dio.

Hola. ¿Te importa que te pregunte cuánto tiempo tienes que permanecer aquí? ¡Ocho horas! Wow. Yo soy un hipnotizador. Si pudiera hacer que el tiempo pasara y lo sintieras como si fuera una hora… ¿se sentiría genial no? ¿Estás preparado para ser hipnotizado? No voy a obligarte a hacer nada estúpido y te garantizo que esto hará que sea la noche más corta de tu vida laboral. Genial. Bien mediante la hipnosis es muy común que las personas experimenten distorsión del tiempo. Como cuando se quedan dormidos y sólo sienten como que hemos estado durmiendo durante unos instantes, pero en realidad se trata de una hora. Así que quiero mostrarte cómo se puede volver a crear esa sensación. En primer lugar, por favor, comprende que la hipnosis no es ningún sueño y en un momento cuando diga duerme… entenderás que no es como el sueño que tienes cuando te metes en la cama es sólo una profunda relajación del sistema nervioso. Todavía será capaz de escucharme y responder cuando te pregunte. Ahora lo que quiero que hagas es simplemente que veas este tornillo justo enfrente de ti. Voy a sostener el poste.

Ahora míralo, no me mires a mí o a cualquier otro lugar. No tienes que decir nada ni hacer nada. Haz de tener la mirada fija en ese punto. A medida que se acerca a tu cara puedes notar el cambio de enfoque en tus ojos, y cuando estés listo para ser hipnotizado cierra los ojos, asi es, cierra los ojos ahora, y con los ojos ya cerrados lo único que es importante es el sonido de mi voz y tus pensamientos, que se deslizan a través de tu mente, ignora los sonidos exterior lo único importante para ti ahora es mi voz. Con cada respiración que tomas y cada palabra que digo vas a deslizarte cada vez más en trance. Tus piernas se apoyarán a medida que avanzas profundamente dormido, ya que mientras meneo tu hombro dejando que cada músculo se relaje iras más profundamente dormido.

Completamente relajado. En un momento uno de tus brazos va a empezarse a levantar hacia arriba, hacia el cielo, comenzarás a sentirte más y más ligero. Como se levanta por sí mismo puedes tratar de mantenerlo estable y encontraras que solamente se levantara más y más arriba. Muy bien, más y más arriba levantada por una fuerza invisible. Estás haciéndolo estupendamente. Cuando toque tu brazo caerá de nuevo a su lado y entonces irás aún más en ese estado de trance dispuesto a escuchar. A partir de este momento cuando diga la palabra ¨duerme¨, al instante e inmediatamente volverás a este estado de trance e iras aún más profundamente que antes, cuando diga ¨ojos abiertos¨, estarás completamente despierto abrirás los ojos y serás capaz de hablar y moverte con normalidad en todos los sentidos, actuarás en todo lo que diga al instante y de inmediato, sin duda o pregunta, completamente despierto y alerta. Al salir de trabajar se reflejara el tiempo después de haber avanzado muy rápido como si simplemente hubieras estado pensando en otra cosa. Porque ya sabes, allí de pie, el tiempo cambia también, al igual que otras veces en donde cada segundo parece un minuto y otras veces en un viaje de regreso de tiempo gastado que parece ser un instante.

En un momento te voy a despertar y entonces te sentirás fantástico, te darás cuenta de que estás usando mi abrigo, lo llevas puesto. Entonces te lo quitarás y me daras la espalda y me lo darás.

Ojos abiertos bien abiertos. Genial. ¿Te Sentiste bien?

Le entregué al sujeto el letrero que traía

¿Lo tomo por ti?

Tomé de nuevo el letrero para pedirle que se quitara el abrigo. Empezó a vaciar sus bolsillos. Seguí manteniéndolo ligeramente confundido con algunos comentarios al azar y preguntas.

¿No eres de esta manera todo el año verdad? Esto podría confundirte.

¿Qué camino es para llegar a Pizza Hut? Ok. Voy a comer.

Cambié el letrero por su abrigo. Y Caminé en dirección opuesta.

7.6 Cebo

Me acerqué a Tommy - un hombre de pueblo que vendía en uno de los mercados del East End de Londres. Me dijo que había sido hipnotizado por su sargento mayor durante su tiempo en el ejército hace 45 años.

Así sospeche que podría ser utilizado para ser ordenado en la hipnosis, en primer lugar lo halague diciéndole que cualquier persona que puede ser hipnotizada siempre y cuando tenga una habilidad natural para aprovechar su mente y que esta capacidad nunca lo abandonara. Adopté un enfoque muy autoritario e inmediatamente pase a establecer las manos magnéticas como inducción. Me re-oriente y le hice el brazo tieso, y luego golpeó el brazo hacia abajo y ordene ¨duerme¨. Le di una sugestión post hipnótica para retornar en trance y le genere amnesia cuando regresara conmigo. Después de que salí regrese 30 minutos más tarde.

Hola. Me gustaría kilo y medio de manzanas. Tres libras de peras por favor. Ah, y cuatro coliflores. ¿Cuánto es?

Respondió 8 libras.

Duerme.

En un momento tu brazo comenzará a levantarse hacia tu cabeza como si hubiera un poder de atracción entre ambos. Ahí va, puede ser consciente de que se está moviendo, pero no hay nada que puedas hacer excepto ir más y más profundo en trance. Tu brazo se levanta más y más con cada respiración que toma y cada palabra que digo, ahora ve más y más profundo en trance.

En este punto, le di la súper sugerencia seguida por el siguiente conjunto de direcciones.

En un momento vas a despertar y vas a creer que todo lo que pongo en tus manos es dinero. El papel que te dé son los billetes, y todo lo demás son monedas. Va a aceptar con gratitud mi pago y seguirás con tu día de forma normal.

Ojos bien abiertos bien abiertos. Lo siento, ¿cuánto es?

Ocho libras, aquí hay cinco.

Puse una servilleta en la mano seguido de tres tapas de botellas.

Eso es 6, 7 y 8. ¿Está bien?

Perfecto. Bye.

7.7 Tomando

Cualquiera puede conseguir bebidas gratis. Es posible que alguno de nosotros para engatusar a mendigado o quizás haya hecho que alguien más le comprase una bebida. Es mucho más fácil si el camarero cree que eres su estrella de cine favorita. Antes hazlo en una cafetería y obtén varios cafés gratis, el último viernes soleado del verano, fui a un gran bar muy concurrido en Soho, Londres. Como uno de los barman caminaba recolectando vasos sucios me detuve y le pregunté quién era su estrella de cine favorita. Él parecía confundido y dijo que no sabía. Insistí.

-Pues tiene que haber uno que califiques como tu favorito… una estrella de cine de las películas que te gustan

Él dijo: " Denzel". Le di las gracias y se marchó, él continuó haciendo su trabajo. En este momento no me había presentado a mí mismo como un hipnotizador, de hecho no me presenté en absoluto. Me fui y luego de 10 minutos más tarde regresé y entré directamente a la barra mentalmente preparado con la intención de convertirme en Denzel.

Cuando salí a tomar un asiento en uno de los taburetes de la barra me saqué la mano para estrechar la mano del barman que había conocido minutos antes.

Hola ¿cómo te llamas?

Tomé su mano y respondió 'Jo', me levanté y le mostré la palma de su mano.

Mira tu mano Jo, mira un punto en que puedas enfocar tu mirada tal vez esa mancha que tienes, mientras la notas y tu mano se acerca a tu cara notaras el cambio de enfoque de tus ojos ahora cierra los ojos. Duerme. Ve profundamente dormido. Relájate los brazos.

Relaja cada músculo, cada nervio, cada fibra, que tengas en tu cuerpo y déjate adentrar más y más en trance.

En este punto le puse la mano detrás de su cuello y le moví ligeramente la cabeza para que esta cayera hacia adelante a medida que continué para darle instrucciones.

Tu cabeza puede caer hacia adelante como una bola de bolos , mientras se relaja y estas profundamente dormido ahora , profundamente dormido , muy muy muy, profundamente dormido.

Su columna comenzó a relajarse permitiendo que su cabeza cayera hacia adelante en la barra, pero como está estaba un poco pegajosa puse mi mano en la barra como colchoneta para su frente.

Tu cabeza se posa sobre mi mano, estás seguro de que estás bien y protegida a medida que avanzas profundamente dormido. A medida que oscilo tus hombros puedes ir 10 veces más profundo. Cada respiro que des y cada palabra que diga te envían más y más en trance. Eso es todo, todo lo que digo ahora es tu realidad, sin duda o pregunta alguna, cada cosa que te diga al instante se convertirá en tu realidad, por muy estúpido o tonto que parezca o suene, ¿sabes lo que digo? ya sabes, lo que quiero decir es que podrás ver y creer que soy quien digo que soy, todo lo que digo es real. Asienta con la cabeza si me entiendes. En un momento en que tu brazo izquierdo comience a deslizarse hacia arriba y se levante por sí mismo, no hay nada que podrás hacer al respecto. Mientras se levanta irás aún más en ese estado de trance, incluso estarás más profundamente relajado. Así es estás empezando a relajarte, siente tus dedos, siente tu mano, siente tu codo doblado, más y más ligero, ya que se levanta, puedes tratar de mantenerlo estable y encontraras que no puedes, simplemente se moverá hacia arriba, más y más y más, arriba, trataras de mantenerlo hacia abajo y este resultara que se eleva aún más alto. Al chasquido de mis dedos, tu brazo caerá como un trapo húmedo y te deslizaras dentro de un profundo sueño (click)**. Voy a contar 1, 2, 3 y tus ojos se abrirán y te levantarás entonces vas a creer que soy Denzel Washington, la famosa estrella mundial de cine Denzel Washington. Y tu simplemente querrás servirme exactamente lo que te pido, por cuenta de la casa, nada más te causara placer que verme así.**

1, 2, 3 completamente despierto. Hola soy Denzel. Me gustaría cuatro bebidas, estoy aquí con unos amigos míos. ¿Puedo ir detrás de la barra? Así es como lo hacemos en los Estados Unidos.

Fui detrás de la barra y elegí mis bebidas. Que considere, pero luego descartó la idea de decirle que yo era el gerente y de que tenía que darme todo a excepción de los cinco billetes de una libra. Después de conseguir mis bebidas Le di las gracias y le anuncie su nueva realidad.

Gracias Ha sido fantástico conocerte, eres una estrella absoluta, dame tu mano de nuevo, mira tu mano, ahora duerme más y más y más profundamente. Esta vez, cuando te despiertas le vas a decir a todos que acabas de darle servicio a Denzel Washington. 1, 2 despierta.

Él lo hizo. Y con gratitud tomó un autógrafo también.

8.0 De nuevo en la habitación

Como alguien que has puesto en hipnosis y ya haya hecho su parte es justo que los traigas de regreso. Si no lo hacen, saldrán de trance con el tiempo, pero se pueden sentir un poco desorientados. Por eso toma direcciones que puedan asegurar que salgan de trance de manera limpia esta es una gran oportunidad para que cuando regresen en conciencia normal se sienta fantásticos y listos para funcionar en todos los sentidos. Asegúrate de regresarles sus pertenencias.

Simplemente podrías aplaudir y decir "Ojos abiertos, muy despierto". Pero eso no es hacer el trabajo con eficacia. Un buen regreso ratifica el buen trabajo que hayas hecho, da una oportunidad para volver a entrar en trance instantáneamente si deseas darles esta posibilidad asegura que hayan vuelto a la normalidad en todos los sentidos.

En un momento voy a contar de 1 a 5 y en la cuenta de cinco tus ojos se abrirán y estarás de regreso con plena conciencia y en estado de alerta, de nuevo estaras en total normalidad en todos los sentidos. Será como si hubieras despertado de un maravilloso sueño. Vas a entender que la hipnosis no es dormir, pero la próxima vez que te metas en la cama y duermas vas a hacerlo de maravilla, mejor de lo que has hecho durante años y despertaras en el momento oportuno, te sentirás revitalizado, sintiéndote completamente nuevo.

Uno. Siéntete menos relajado ahora, cada fibra y nervio de tu músculo reviven nuevamente.

Dos. Una oleada de energía se vierte a través de los dedos de tus pies, brazos, piernas, tu columna vertebral hasta la parte superior de su cabeza.

Tres. Respira profundamente, llena tu pecho con energía, oxígeno, y extiéndelo a todos los nervios a cada músculo y fibras de tu cuerpo.

Cuatro. Toma otro gran respiro mientras tu cabeza tiene la sensación de cubrirse con agua fría y clara, por todo tu cuerpo te sentirás como recién bañado, fresco y revitalizado.

Cinco. Ojos bien abiertos despierta de regreso en la habitación. O, alternativamente.

A la cuenta de cinco todo regresara a la normalidad, volverás a la normalidad, sintiéndote fantástico.

Uno. Ten esa Sensación maravillosa.

Dos. Lograras tus objetivos.

Tres. Tienes ese sentimiento de libertad.

Cuatro. Siente la fuerza de ese sentimiento.

Cinco. Ojos abiertos y con una sensación de estar maravillosamente vivo.

O alternativamente

A la cuenta de cinco estarás de vuelta en total y completa conciencia, todo volverá a la normalidad con una sensación fantástica.

Una. Ten esa sensación maravillosa.

Dos. Para lograr todas tus metas.

Tres. Con una sensación de libertad.

Cuatro. Siente la fuerza de este grandioso sentimiento.

Cinco. Ojos abiertos siéntete maravillosamente vivo.

A menudo en la cuenta de cinco es conveniente aplaudir para aumentar el efecto. Esto tiende a asustar un poco al sujeto y realmente pone un poco de distancia entre el estado en el que se encontraba a el estado de vigilia. En este momento las puertas de su estrecho mundo hipnótico alientan a crear amnesia. Puedes seguir fomentando esta de inmediato si les haces una pregunta que no se refiere a la experiencia que acaba de tener. Esta podría estar relacionada a una conversación que estaba teniendo con ellos antes de hablar con ellos, o simplemente una pregunta trivial. A continuación, inténtale recordar la experiencia hipnótica que hacían con la misma ineficacia que podría tener tratando de recordar un sueño que parecía vívido momentos antes.

Entonces, ¿cuánto tiempo has tenido tu moto?

¿Está tu vaso en el suelo?

¿Hace un poco de calor aquí dentro?

9.0 Seguridad.

La salud y la seguridad están casi completamente en manos del hipnotizador. El Ser Hipnotista trae consigo mucha responsabilidad. Sé lo mejor que puedas ser y trata a tus sujetos con el respeto que se merecen. Siempre demuestra que te preocupas y que están en buenas manos y competentemente a salvo. Esto hace que el trabajo sea más fácil de todos modos.

Siempre haz un regreso de lo sucedido. No tomes riesgos tontos. Crea en alguien catalepsia completa en su cuerpo y haz que mantenga el equilibrio recostado entre dos sillas a simple vista es impresionante - pero el sujeto puede tener una lesión en su espalda. Las sillas pueden colapsar. Decirle a alguien que es un nadador olímpico podría alentar a que deponga sobre una mesa y empiece a hacer crol podría dar lugar a que haga buceo fuera de la mesa y se rompa la cabeza. No tomes riesgos innecesarios. No grites 'Duerme' a el sujeto si está corriendo de un extremo de la habitación esto podría resultar que el sujeto vaya directamente al suelo y se rompa la cadera. Así que animales a dejar de correr, de pie aun así, hazles saber que sus piernas lo sostendrán. Di "Mientras te mantienes de pie… duerme¨

Muestra a tu sujeto dos veces la cantidad de respeto y atención que lo haría en el estado de vigilia normal. Asegúrese de que tus sugestiones no incluyan comentarios en los cuales pudieran hacerse daño ellos mismos o a alguien más.

9.1 Reacciones y otras sorpresas.

En muy raras ocasiones cuando un sujeto es hipnotizado suele dar un gran reacción emocional que sorprende y también al hipnotizador si no está preparado. Así que hay que estar preparado. Puede ponerse molesto y llorar, a menudo con un abandono total. Igualmente podría explotar de risa. A veces ellos saben por qué están molestos y veces no. A una reacción como esta no hay que temerle, si lo manejas de forma adecuada no vas a hacerle daño. Esto podría deberse algo que has dicho y ha actuado como un disparador que les ha recordado algo traumático o una un recuerdo cargado de emociones negativas asociadas a ella y se han sumergido de nuevo en el recuerdo en primera persona.

Mantén tus sugestiones. No regreses a la gente a lugares que podrían haber sido perjudiciales, dañinos o aterradores. No retrocedas a tu sujeto a su infancia.

El hipnotizador de espectáculo con seguridad puede hacer que la gente actúe como un niño de seis años, pero no debe regresar a alguien a su propia vida a los seis - por si acaso esta fue

horrible. A veces parece ser una reacción bastante espontánea - sin ningún desencadenante concreto. Es como si sus emociones estuvieran arañándole la parte consciente para salir. La hipnosis es una oportunidad para estas emociones de poder salir o para que lo hagan. No hay necesidad de alarmar al sujeto asustándole o molestándole. Si no vas a empezar a hacer una terapia improvisada entonces lo mejor es simplemente que le digas que todo va a estar bien, que pasaras algún tiempo con ellos y que, en un momento en que lo traerás de vuelta no necesitara traer esos recuerdos y sentimientos de vuelta con él. A continuación, realiza un regreso de trance. Pasa algún tiempo con él sujeto posteriormente a tu rutina para asegurarte de que está bien. Por supuesto, como hipnoterapeuta cualquier reacción es una oportunidad para hacer frente a algo y aprender. A menudo habrás encontrado un "disidente" y puedes empezar a tirar de él hacia fuera. Pero este no es un libro sobre la terapia. Quédate con lo que sabes. No sugiero que te involucres en los problemas y busques hacer terapia. Es probable que él sujeto sepa por lo que ocurrió y pueda tomar sus propias decisiones.

De vez en cuando alguno de tus sujetos puedan estar un poco preocupados ya que sienten que están entrando en trance - si asocian esto con la pérdida del control. Si han tenido ataques de pánico o una mala experiencia con las drogas también lo pueden asociar. Si aún desea ser hipnotizado, entonces es importante que se sientan en control y sepan que pueden manejar la profundidad a la que deseen ir. Esto se puede lograr mediante la profundización y llevarlo varias veces adentro y fuera de hipnosis.

Aún más raramente alguien puede darle un ataque, tal vez sufra de epilepsia o apnea del sueño. Si no llega con síntomas, puede ser difícil de detectarlo inmediatamente.

El principio de toda precaución es reconocer que puede suceder. No todas las personas epilépticas saben que tienen la enfermedad.

Si alguien está en esta posición, entonces llama rápidamente a una ambulancia ellos sabrán que hacer. Vale la pena tomar un curso de primeros auxilios esto es muy barato. Te enseñará cómo salvar la vida y mucho más en un buen día. Si no sabes cómo hacer esto, entonces debes preguntarle a la persona si tienen algún problema de salud grave esto por regla general lo debes hacer antes de realizar inducciones verifica sus condiciones, y niégate a hipnotizarlo si así lo está.

Reconocer si el sujeto va hacer alguna cosa que involucre moverse ya que debería estar haciendo esto con los ojos abiertos.

Sólo porque has hipnotizado a la camarera para que tengas haga café gratis no significa que ella deba arriesgarse a ser quemada. Bailar con los ojos cerrados puede ser muy peligroso también.

Si vaz a hipnotizar a alguien y a decirle que le han robado su objeto favorito y le dices que esto esta pasando no te enojes si este empieza a golpearte. A menos que, por supuesto, le digas que lo haga, te recomiendo no crees actos que induzcan a ser violento. Si vaz a sugerir un sabor

desagradable en la boca del sujeto, diles que se sentirán con asco y nauseas pero en realidad no están enfermas.

Hacer que la gente coma y beba cosas cuando esta hipnotizado también es algo pésimo, ya que estarás buscando problemas. Aunque en la gran mayoría de los casos van a estar bien - nunca sabrás si de niño fueron alérgicos a algo.

Usando catalepsia con personas que padecen afecciones artríticas, obviamente no es aconsejable.

Y podría seguir con un sinfín de ejemplos. Piensa. Usa el sentido común. Mira a tu alrededor. Aléjate de los peligros potenciales. Mantén un trance seguro. Muestra que tu sujeto te importa.

9.2 Moral y ética

A menudo se afirma por los hipnotizadores que no se puede hacer que la gente haga cosas que normalmente no deberían hacer y que ciertamente no puedes hacer que la gente haga cosas que vayan en contra de su moral y de su ética. Estoy totalmente en desacuerdo. Por favor ten en mente que la moral y la ética son sólo un barniz superficial mantenido para el desarrollo social y la aceptación. Cuando la mente consciente es crítica fuera de la ecuación es posible y probable que los límites morales y éticos lo estén también. Así, en este sentir eres responsable de los límites morales y éticos. El sujeto sigue siendo humano y es capaz de tener una amplia gama de respuestas. De nuevo te sugiero usa el sentido común. Entiende que las rutinas que he descrito en este libro están allí para fines de entretenimiento. No estoy sugiriendo de ninguna manera que cometan delitos o abuses de este conocimiento.

Cuando hipnotizas no está haciendo que la gente haga cosas en contra de su voluntad en lugar de ello estas doblando su realidad para que los sujetos tengan un interés en seguir tu dirección. Repito tú y solo tú eres responsable de la moral y límites éticos.

9.3 Reflexiones finales

A lo largo de cualquiera de mis cursos de formación siempre hago hincapié en que es importante mirar más allá de la técnica y que lo conviertas en una forma de arte. Práctica, observa, sobre pasar tus propios límites - siempre hay más que aprender. Después podrás relajarte y hacer tu trabajo. No hay necesidad de conformarte con ser un hipnotizador promedio - sé él lo mejor que puedas ser.

Por supuesto, en primer lugar, es importante que domines tu técnica para dominar el trabajo. Una vez que esté, esté preparado para dejar que tu intuición te guíe sobre cómo aplicar este conocimiento. Los seres humanos son sugestionables. Toma esa comprensión y conocimiento contigo en todos los ámbitos de la vida si hablas con tus hijos, en el trabajo o la presentación de una idea.

Las palabras no son tan importantes como las ideas. Las técnicas no son tan importantes como su intención. Puedes usar estas palabras y técnicas si lo deseas, pero lo puedes hacer aún mejor. Si te gusta toma estas ideas y hazlas tuyas. Observa a tu sujeto, Él te dará toda la orientación que necesitas.

Trata de dejar a tus sujetos y a tu público con una nueva visión del mundo, dales una experiencia que podría ser capaz contar dentro de 20 años.

10.0 Referencias

(1) Bernheim, H. (Herter, C.A. trans.), De la Suggestion et de son Application à la Thérapeutique, [Second Edition], 1887. (Suggestive Therapeutics: A Treatise on the Nature and Uses of Hypnotism,) G.P. Putnam's Sons, (New York), 1889.

(2) Pattie, Frank A. Mesmer and Animal Magnetism: A Chapter in the

History of Medicine. Edmonston Publishing, Inc, 1994.

(3) Braid, James. Magic, witchcraft, animal magnetism, hypnotism and

electro-biology. London. 3rd edition 1852.

(4) Erickson, Milton H. Life Reframing in Hypnosis. Ernest L. Rossi

(Editor), Margaret O. Ryan (Editor). 1985

(5) Elman, Dave. Hypnotherapy – Findings in Hypnosis. 1964

(6) Griffin, Joe and Tyrell, Ivan. Human Givens – A New Approach to Emotional Health and Clear Thinking. HG Publishing. 2003.

(7) Southon, Mike and West, Chris. The Beermat Entrepreneur – Turning your good idea into a great business. Prentice Hall. 2002.

(8) Charcot, J.M. Physiologie pathologique. Sur les divers états nerveux déterminés par l'hypnotisation chez les hystériques. [Pathological physiology: On the various nervous states determined by the hypnotisation of hystericals]. Comptes rendus de l'Académie Des Sciences, 94, 403-405. 1882.

(9) Overdurf, John and Silverthorn, Julie. Training Trances. Metamorphous Press, 1994.

(10) Rossi, Ernest L. and Cheek David B. Mind Body Therapy – Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis. WW. Norton. 1988.

(11) McGill, Ormond. The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. CHP. 1996.

(12) Overdurf, John and Silverthorn, Julie. Training Trances. Metamorphous Press, 1994.

(13) Jermay, Luke. Building Blocks. Alakazam Magic. 2003.

(14) Grinder, John and Bandler, Richard. Trance-Formations: Neuro- Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis. Moab, UT: Real People Press. 1981.

(15) Chase, Jon. Deeper and Deeper – Secrets of Stage Hypnosis. AHA Ltd.. 2005

(16) Rossi, Ernest. The Psychobiology of Mind Body Healing, W.W.Norton. 1986

(18) Chase, Jon. Deeper and Deeper – Secrets of Stage Hypnosis. AHA Ltd.. 2005

Email: enquiries@anthonyjacquin.com
Web: www.anthonyjacquin.com
www.Polimatía.net

ISBN 978-0-9559084-0-8